العقل الباطن

قوة خارقة في أعماق الإنسان

كيف تجعل عقلك الباطن
يعمل المعجزات بتوجيهك؟

الدكتور أحمد توفيق حجازي







العقل الباطن

قوة خارقة في أعماق الإنسان

كيف تجعل عقلك الباطن
يعمل المعجزات بتوجيهك

العقل الباطن

قوة خارقة في أعماق الإنسان

كيف تجعل عقلك الباطن يعمل المعجزات بتوجيهك

الدكتور
أحمد توفيق حجازي



الطبعة الرابعة
1434هـ - 2013م

رقم الإجازة لدى دائرة المطبوعات والنشر (2007/ 2/496)
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (2007/ 2/505)

154

حجازي، أحمد توفيق
العقل الباطن: قوة خارقة كامنة في أعماقك/ أحمد توفيق حجازي._ عمان: دار كنوز المعرفة، 2007.
(   ) ص.
ر.إ: (2007/2/505).
الواصفات: /الشعور الباطن//علم النفس الف سيولوجي// سيكولوجية الأفراد// علم النفس

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

ردمك ISBN 978 - 9957 - 463 - 34 - 2



دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع
الأردن - عمان - وسط البلد - مجمع الفحيص التجاري
تلفون: 4655877 6 962+ - فاكس: 4655875 6 962+
موبايل: 5525494 79 962+ - ص. ب 577 71 عمان
الموقع الإلكتروني: www.darkonoz.com
إيميل: dar_konoz@yahoo.com - info@darkonoz.com

تنسيق وإخراج: صفاء نور البصار
00962 79 6507997
safa_nimer@hotmail.com

فهرس المحتويات

تمهيد

إن الأبحاث والدراسات العلمية لازالت مستمرة لمعرفة حقيقة القوة الخارقة التي يمتلكها الإنسان داخل عقله الباطن. وإن جميع تلك الأبحاث والدراسات تؤكد وجود عقل غير مرئي أو ملموس تنطلق منه أوامر الروح، أطلق عليه اسم العقل الباطن أو العقل اللاواعي – Subconcious Mind.

يتمتع هذا العقل الباطن (الخفي) بقدرات هائلة لم يدرك منها العلماء حتى الآن سوى القليل. بعض المختصين يشبهون عمل هذا المستوى من العقل بجهاز الكمبيوتر يعمل من خلال الجسم: ويتكون من مدخلات Inputs ومخرجات Outputs. المدخلات مثل لوحة المفاتيح Keyboard والفأرة Mouse والماسح Scanner، مثلها مثل مدخلات الإنسان من الحواس كالبصر والسمع والشم واللمس والتذوق. والمخرجات مثل الطابعة والشاشة والمودم، ومخرجات الإنسان اللفظية واللالفظية كالنطق والحركات والسلوك والنظرات.

إن هذا الجسم، وداخله وحدة عملية مركزية CPU يحفظ المعلومات، مثلها مثل الدماغ لدى الإنسان. وهذه الوحدة هي برنامج من لغة معينة عادة ما يخاطب لغة الكمبيوتر (الحاسوب) المسماة بلغة الآلة Machine Language. فالبرنامج يدير شؤون الكمبيوتر ويخرج المتطلبات

من خلال المخرجات، والعقل الباطن كذلك يدير شؤون الفرد والجسد ويخرج سلوكيات وتصرفات وأعمال وأقوال.

هناك شخص مهم يعمل على جهاز الكمبيوتر، ويسمى بالمبرمج، هذا الشخص يعدل ويغير في البرنامج حتى يتلقى ويخرج ما يريده، مثل هذا الشخص كمثل العقل الواعي (العقل الظاهر) – Conscious Mind، أنت في البداية تحدد ما تريد، كمبرمج، ثم تصيغ البرنامج الذي تريد وتأمر العقل الباطن أن ينفذه ثم ترى النتائج من خلال المخرجات. لو رأيت أن النتائج غير جيدة فأعد ضبط البرنامج حتى يعطيك المخرجات التي تريد.

أحيانا قد يتوقف الكمبيوتر عن العمل بشكل مفاجئ، أو قد تظهر ألوان غريبة على الشاشة، في عالم البرمجة يسمون ذلك خطأ Fault ويطلقون على هذا الخطأ اسم Bug. وذلك يعني أن المبرمج – المستخدم قد أخطأ في عمل شيء ما، حينها يجب أن يقوم باكتشاف مكان الخطأ ويشرع في تعديله أو إيجاد الحل البديل له. وذلك مثل بعض التصرفات الإنسانية التي قد تصدر عن شخص ما في موقف معين. مثل العصبية الزائدة في موضع طبيعي أو مزعج بعض الشيء. أو حزن شديد في موقف لا يستدعي ذلك، أو إحباط أو قلق في مواقف لا تستدعي كل ذلك. كل هذا يعني أن هناك خطأ أو خلل في البرمجة، والمطلوب هنا هو تعديل البرنامج.

إن هذه الأوامر Commands في حياة الإنسان هي القناعات أو المعتقدات. فمن أجل تغيير تصرف معين فإنه يجب أولاً تغيير القناعة المسببة لذلك حتى يتعدل البرنامج ومن ثم النتائج. فليس هناك أي سلوك إنساني إلا وله دافع أو قناعة. من هنا ندرك حقيقة أن المعتقدات أهم أمر لبرمجة العقل الباطن وفق ما تريد بعد تجديد ما تريد.

بعض صفات العقل الواعي (الظاهر):

- ❖ مفكر، منطقي، ومحلل.
- ❖ تركيزه محدود.
- ❖ يقوم ببرمجة العقل الباطن إيجاباً أو سلباً.
- ❖ يفكر بطريقة متابعة خطوة..خطوة.

بعض صفات العقل الباطن:

- ❖ يصنع، يخزن، ويوزع الطاقة، ويحرك العواطف والمشاعر.
- ❖ يتحكم ويصون جميع الحواس. ويستخدم ويتفاعل مع الرموز (أحلامك رموز).
- ❖ يخزن وينظم الذكريات (غير ذكرياتك تتغير حياتك).
- ❖ يصنع العادات الشخصية ويحتاج التكرار (من ١٦-٢١ مرة) حتى تكون العادة ثابتة.
- ❖ يعمل مدة ٢٤ ساعة. ويتابع الأمور والأوامر التي أخذها من العقل الواعي ويعمل على إيجاد الحلول لها.
- ❖ يستجيب للمؤثرات والتأكيدات الإيجابية ويعمل بقوة الأهداف ويطلق طاقة كبيرة تكفي لتحقيقها.
- ❖ يعمل بفاعلية كلما قل التعب والإجهاد. لا تحاول إجبار عقلك على الإبداع. كن هادئاً مسترخياً. الأفكار المبدعة والحلول تأتيك مع الاسترخاء.
- ❖ يصبح أنشط كلما وثقنا بقدراته واستخدمناه أكثر.

حقائق العقل الباطن:

كل منا يستطيع برمجة عقله الباطن بطريقته الخاصة حتى ينبهنا ويذكرنا بأمر معين. فبعض الناس يصدرون الأمر لعقولهم حتى يوقظهم من النوم في ساعة محددة، وكثير منهم يصحون بحيث لا يزيد الخطأ عن دقيقة واحدة. والحقيقة أن أي شخص يستطيع أن يأمر عقله الباطن حتى يوقظه في ساعة معينة بدون الحاجة إلى استخدام الساعة المنبهة.

يبدو أن من سمات الناجحين أنهم يضبطون عقولهم دوماً بأوامر إيجابية بناءة، ويوضحون باستمرار ما يريدونه وما لا يريدونه. لذا كن حذراً بما تفكر به على الدوام، فالعقل الباطن سوف يسعى ليحقق ما يدور في عقولنا باستمرار، إن كان ذلك سلباً أو إيجاباً. فواجبك إذا ينحصر في عقلك الواعي. وكل شيء آخر سوف يتحقق بطبيعته.

كيف يمكن برمجة وتحفيز العقل الباطن؟

- بوجود خيال واسع ورؤية واضحة للأهداف المرجوة.
- بوجود الرغبة الملحة والالتزام بتحقيق الأهداف.
- بوجود تحديات هامة وملحة.

يقول تعالى: ﴿وفي أنفسكم أفلا تبصرون﴾. فقد وضع الله سبحانه في عقلنا الإنساني مستويات عميقة من الوعي والطاقة والقدرات الخلاقة ومنابع من السمو والإبداع. وما علينا سوى اكتشافها وإظهار كنوزها الخفية وإطلاقها.

فالعقل الإنساني عالم خفي عجيب من "الفضاء الداخلي"، فتحت مستوى الوعي الإنساني الظاهر هناك عقل واسع، عقل خارق للطبيعة ذو

قوة عظيمة، عقل مجاله كوني، عقل لا يحده الزمان والمكان، عقل يحتوي كل المعارف، هذا العقل هو شعلة مقدسة من الله جل جلاله. لا حدود لقوته. إنه العقل الذي بواسطته يتلاقى الإنسان بأخيه الإنسان ومع خالق الإنسان. إن الحياة الحقيقية في هذا الوعي الروحي الكوني.

العقل الباطن، هو عالمنا الداخلي، عالم ما وراء الوعي – جزء منه هو "ما دون الوعي" Sub Conscious الذي يحتوي ذكرياتنا الأرضية، التي غرقت تحت الوعي العادي والتي باستطاعتها أن تؤثر على سلوكنا وصحتنا، والجزء الثاني هو "ما فوق الوعي" Super Conscious قوة داخلنا وأبعد منا أيضاً. وهو ضميرنا الخلقي وهاتف النصح الداخلي، وذاتنا الحقيقية، والصورة التي تحب أن نكون عليها كما يتمثل لنا في الحق والخير والجمال والطيبة والتقوى.. الخ.

ما فوق الوعي هي "النفس السامية"، مملكة الله في داخلنا، إنها هناك لمن يستطيع أن يعمل من داخلها. عندما نستطيع فهم هذه الحقيقة وطلبها عند الحاجة، سنجد أنها طبيعية في نشأتنا وكياننا، وجدت كقانون طبيعي فينا، ولكن على المرء أن يتعلم كيف يصل إليها، والتأمل –التفكر– جزء من هذا التعلم.

إن السيطرة على وظائف جسمك وإعادة تركيبه هي من عمل عقلك الباطن، وعليه عندما تؤثر وتعطي عقلك الباطن فكرة أن الأنموذج لجسمك هو الصحة والكمال، فإن عقلك الباطن يستجيب لهذا الفكر ويجعل جسمك ينمو صحياً معافى كاملاً.

وإن جسمك مريض أو صحيح بحسب الصور والتخيلات التي تعطيها وتؤثر بها على عقلك الباطن. إذا وجهت وأعطيت وأثرت على عقلك الباطن

فقط أفكار وتخيلات وصور الصحة بدل أفكار وتخيلات وصور المرض فسوف يكون لديك دائماً جسماً صحيحاً معافى من العلل والأمراض. فجميع الأمراض والعلل تبدأ من العقل الباطن، والسبب هو الخوف من المرض أو من قدرتك أن تمنع المرض.

إن الله أعطاك جسماً وخلقاً كاملا في أحسن تقويم – وجسمك خلق لكي يكون متمتعاً بالحياة الصحية. والصحة والطاقة الحيوية طبيعية بالنسبة له، فإذا عرفت كيف تفكر بصورة صحيحة واعياً صحتك، بإمكانك أن تتمتع بعقل صافٍ وقلب قوي وجسم سليم نشيط.

كل إنسان يملك جميع العناصر والمقومات التي يحتاجها لينمو ويتطور إلى إنسان صحيح الجسم سليم العقل والإدراك، كما أنه حقيقة ظاهرة أن جوزة البلوط الصغيرة تملك وتحتوي بداخلها جميع المقومات والعناصر اللازمة لتنمو وتصبح شجرة بلوط باسقة عملاقة.

تخيل باستمرار بعين العقل الصورة التي ترغب تحقيقها، والنجاح الذي تريد إحرازه. إن الفكرة التي تحملها عن نفسك اليوم سوف تكون البذرة لتحقيق ما ستكونه في المستقبل، لذلك أنظر دائما إلى المثل العليا، وسوف يحقق عقلك الباطن هذه المثل بطريقته السحرية.

إذا فكرت بالمرض بدل الصحة، فإن عقلك الباطن يستجيب لهذه الأفكار بعد حين قريب أو بعيد. وإذا فكرت بالفقر بدل الغنى والخير والنجاح يحصل نفس الشيء، أي عقلك الباطن يستجيب لأفكارك وتوجيهاتك الإيجابية أو السلبية التي يسمح عقلك الواعي الظاهر بمرورها إلى عقلك الباطن.

"الشبيه يجذب الشبيه" وما تتمسك به بعقلك لفترة من الوقت يجب أن يظهر لك. فالناس يحصدون ما يزرعون.

قرر ما تريد والتزم بهذا القرار. ولكي تتمتع بالصحة المتألقة والشباب الدائم، ركّز تفكيرك على الصحة والشباب الدائم. فحاسوبك العقلي يستجيب لتوجيهاتك وما تركّز تفكيرك عليه. إذا أردت المحبة من الناس فأعطي أولاً المحبة للغير. وإذا أردت أن تستكثر من الخيرات ففكر بالخيرات. تجاهل أوضاعك الحاضرة التي ترغب تبديلها، وركّز بقوة على صورتك العقلية الجديدة. ركّز على ما تريده وليس على ما لا تريده.

أبعد من عقلك أفكار القلق والحسد والخوف والكره، ولا تخف من أي شيء لأن شعور الخوف كالمغناطيس "ما تخافه يُجلب لك"، كذلك فإن أي فكر إيجابي تركّز عليه سوف يتحقق لك. إن سر تحقيق الأهداف هو الرغبة بها بقوة عارمة وعاطفة قوية. وكل فترة من الزمن ثبت هدفاً واحداً في عقلك وركّز عليه بقوة وعاطفة وثبات.

تذكر دوماً أن أفضل صورة طبيعية لك هي إدراكك لنفسك بأنها سويت بيد الله وأن فيها نفحة من روحه سبحانه وتعالى تميّزت بها عن سائر الكائنات.

العقل الباطن- جوهر الحياة

يقول تعالى: ﴿وفي أنفسكم أفلا تبصرون﴾

العقل الباطن، هو عالمنا الداخلي، عالم ما وراء الوعي – جزء منه هو "ما دون الوعي" (Lower Conscious) الذي يحتوي ذكرياتنا الأرضية، التي غرقت تحت الوعي العادي والتي باستطاعتها أن تؤثر على سلوكنا وصحتنا. والجزء الثاني هو "ما فوق الوعي" (Super Conscious) قوة داخلنا وأبعد منا أيضا. وهو ضميرنا الخلقي وهاتف النصح الداخلي، وذاتنا الحقيقية، والصورة التي نحب أن نكون عليها كما يتمثل لنا في الحق والخير والجمال والطيبة والتقوى الخ.

ما فوق الوعي هي "النفس السامية" (Higher Self)، مملكة الله في داخلنا، إنها هناك لمن يستطيع أن يعمل من خلالها. عندما نستطيع فهم هذه الحقيقة وطلبها عند الحاجة، سنجد أنها طبيعية في نشأتنا. وجدت كقانون طبيعي فينا، ولكن على المرء أن يتعلم كيف يصل إليها. والتأمل –التفكر– جزء من هذا التعلم.

والعقل الباطن يختص بالإحساس وبجانب من الذكاء كالحدس والإلهام والإيمان والمخيلة والذاكرة والعادة وكثير من الملكات التي كانت تضاف من قبل إلى الذكاء.

أما –العقل الواعي الظاهر – (Conscious Mind) فهو لا يستغرق من حياتنا النفسية إلا جانباً يسيراً. وفائدته تقف عند مراقبة وتنظيم تربية ما وراء الوعي.

إن مهمة الوعي أن يبين لنا أوجه النقص التي ينبغي أن نصححها، والاستعدادات التي يجب أن نكتسبها. ويتدخل في اختيار الإيحاءات الذاتية والمثابرة الضرورية لتحقيق الهدف الذي ننشده، أي أنه يشرف على تربية اللاشعور وتهذيبه.

إن مجال الوعي من منطق واستدلال وتعقل وإرادة هو مراقبة واستبطان ملكات النفس وتوجيه الانتباه.وهو الذي يطلق عليه العامة لفظ الدماغ في مقابل لفظ القلب الذي يعنون به اللاشعور.

وأما ما دون الوعي "Sub conscious Mind" هو أهم مجال حياتنا الذهنية ويتضمن العادات والاستعدادات والميول والغرائز والطبع والإيمان والإلهام والتخيل والذاكرة والحب.

إن الباحثين عن التقدم الروحي الحقيقي، يجدون بين الحين والآخر أن التأمل العميق ضرورة مطلقة إلى تقدمهم وسموهم الروحي. ويمكن ممارسة هذا التفكّر –التأمل– (Meditation) بالذكر أو الصلاة التي يعقبها السكون والتفكر.

نقطة هامة جدا هي: يظهر أن ما فوق الشعور لا يعمل لنا ومعنا إلا إذا كنا واعين ومعترفين بوجوده. مثال إذا مررت في الشارع بشخص أعرفه وهو لم يعرفني، فإني غير موجود بالنسبة له، إنني موجود بالنسبة له فقط عندما يعرفني.

وعلينا أن نعرف على وجه الإجمال أنه كلما نشب صراع بين الشعور واللاشعور، أو بين الدماغ والقلب، أو بين العقل الواعي والعاطفة، أو بين الإرادة والمخيلة، فإن العقل الباطن هو الذي يكسب المعركة على الدوام.

وعلى هذا الأساس يجب أن ينصرف همك لا إلى تهذيب الإرادة وتربيتها في حد ذاتها بل إلى تربية اللاشعور وتهذيبه. لذلك اجتهد أن تخلق لنفسك إيحاءات إيجابية صالحة، تضمن أن نستحثك على العمل بصورة آلية وبغير مجهود فتربية ما وراء الوعي هي تربية الوجه الحقيقي لحياتك، والصانع الذي يصوغ طبعك ويخط لك صفحات مصيرك.

فإن "للعقل الباطن" القدرة على تحقيق كل ما تتضمنه (التخيلات المركزة – الموجهة).

إن العقل الإنساني عالم عجيب من "الفضاء الداخلي" فتحت مستوى الوعي الإنساني الظاهر هناك عقل واسع، عقل خارق للطبيعة ذو قوة عظيمة، عقل مجاله كوني، عقل تأثيره قوي، عقل لا يحدّه المكان والزمان، عقل يحتوي كل المعارف، هذا العقل هو شعلة مقدسة من الله جل جلاله. لا حدود لقوته. إنه العقل الذي بواسطته يتلاقى كل إنسان بأخيه الإنسان ومع خالق الإنسان. إن الحياة الحقيقية هي هذا الوعي الروحي الكوني.

قوة عقلك الباطن الخارقة

يتحكم عقلك الباطن في كل العمليات الحيوية ووظائف جسمك كما أنه يعرف الحلول لكل مشاكلك. فهو يلهمك ويرشدك ويبوح بالأسماء والحقائق والصور والمشاهد المختزنة في مستودع ذاكرتك. وهو الذي يشغل دقات قلبك ويتحكم في دورتك الدموية وينظم عملية الهضم والامتصاص والإفراز والإخراج. فعندما تأكل قطعة من الخبز، يحولها إلى لحم ودم وعظم.

إن عقلك الباطن لا ينام، ولا يرتاح فهو يمارس دائماً مهام عمله. وتستطيع أن تتبين قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات والخوارق من خلال إبلاغه بوضوح قبل توجهك للنوم أنك ترغب في إنجاز شيء محدد ومعين وسوف تكتشف أن قواك الكامنة داخلك سيطلق العنان لها لتقودك إلى النتيجة التي ترغبها.

لقد أجرى الجراح الاسكتلندي د. جيمس ازرايل الذي عمل في البنغال قبل أن يتم اكتشاف الطرق الحديثة للتخدير، بين عامي ١٨٤٣ و١٨٤٦ حوالي أربعمائة عملية جراحية كبيرة من جميع أنواع العمليات، منها عمليات إبتار أعضاء وإزالة أورام سرطانية بالإضافة إلى عمليات جراحية للعين والأذن والحنجرة. وقد تمت كل هذه العمليات تحت تأثير المخدر الذهني فقط، ولم يشعر المرضى بأية آلام أثناء العمليات الجراحية.

فقد وجه الجراح د. إزرايل إيحاءات إلى العقول اللاواعية (العقول الباطنة) لجميع مرضاه الذين كانوا في حالة تنويم مغناطيسي، بأن لا تظهر التهاباً أو حالة تعفن. كل ذلك كان قبل ظهور باستير وليستر وآخرين الذين اكتشفوا البكتريا وأسباب الالتهاب الناجمة عن عدم تعقيم الآلات أو القضاء على الكائنات الحية السامة.

جانبين للحياة ظاهر وباطن

إن ما تكتبه في داخلك سوف تجربه وتمارسه في الخارج. فلديك جانبين لحياتك ظاهر وغير ظاهر ومرئي وغير مرئي وفكر وإظهاره. يستقبل مخك الفكرة التي ألقيت بها إليه والمخ هو العضو الواعي لعقلك المفكر. وعندما يقبل عقلك الواعي الفكرة ترسل إلى "الضفيرة الشمسية" وهي مخ العقل الباطن حيث تنضج ثم تظهر خارج العقل في حياتك ومن خلال ممارستك العملية لها.

إن عقلك الباطن لا يستطيع أن يجادل لأنه ينفذ ما تطلبه منه فقط وما تكتب به إليه. إنه يقبل حكمك أو النتائج النهائية التي يتوصل إليها عقلك الواعي فأفكارك واعتقاداتك تصبح هي تجاربك. وكما يقول رالف والدو إمرسون "الإنسان هو ما يفكر فيه طوال النهار".

قال وليم جيمس: إن القدرة التي تحرك العالم كامنة في عقلك الباطن. إن عقلك الباطن يتسم بذكاء لا محدود وحكمة لا حدود لها. والعقل الباطن يتغذى على ينابيع خفية ويسمى "قانون الحياة". وأي شيء يترك انطباعاً على عقلك الباطن، فإن العقل الباطن سيبذل جهوداً جبارة لتحقيق هذا الانطباع في الواقع العملي، ولذا يتعين عليك أن تطبع أفكار صحيحة إيجابية وبناءة.

انسجام بين
العقل الباطن والعقل الظاهر

التشوش والفوضى تظهران في العالم لأن الناس لا يفهمون التفاعل والتداخل بين العقل الباطن والعقل الواعي الظاهر. فهما عندما يعملان معاً باتفاق وانسجام وسلام وبتزامن وقتي سوف تحصل على السعادة والبهجة والسلام ولن يكون هناك مرض أو اضطراب.

إن السر في داخلك ثم يظهر في خارجك، بمعنى إن الشيء الذي يترك انطباعات في عقلك الباطن فإنه يتم التعبير عنها واقعياً، وكل شيء تشعر أنه صادق فإنه يظهر في تجاربك والأحداث والأحوال المحيطة بك. فالشعور والحركة متوازنين. ومثلما في السماء (عقلك الخاص بك) فإن على الأرض (جسمك وبيئتك) وهذا هو قانون الحياة.

إن قانون الفعل ورد الفعل يسري في كل جزء من الطبيعة. فالمشاعر الصادقة والإيجابية تظهر على شكل صحة وسعادة وأما المشاعر ذات الطبيعة السلبية فإنها تظهر باستمرار على شكل قرحات معدية ومشاكل قلبية وتشنجات من القولون وقلق وتوتر.

إن كل جزء فيك يعبر عن فكرتك وشعورك عن نفسك. فجسدك وحيويتك وحالتك المالية والمادية والأصدقاء والحالة الاجتماعية تمثل انعكاساً لفكرتك عن نفسك وهذا هو المعنى الحقيقي ونتيجة لما يُطبع في عقلك الباطن والذي يتم التعبير عنه في جميع مراحل حياتك.

إنك تسبب ضرراً لنفسك بتلك الأفكار السلبية التي تضمرها. فكم عدد المرات التي أحسست فيها بالألم بسبب غضبك وخوفك وغيرتك والرغبة في الانتقام وهذه هي السموم التي تدخل عقلك الباطن. الإنسان لم يولد بهذه الاتجاهات السلبية الهدامة، عليك أن تغذي عقلك الباطن بأفكار إيجابية بناءة ومشجعة والتي بها سوف تتخلص من أنماط التفكير السلبي الكامن في داخلك وباستمرارك بهذا الاتجاه من التفكير، فإن الماضي سوف يزول ولن يعد هناك ما تتذكره من هذا الماضي الغير سعيد.

قاعدة أو قانون الشفاء

عند إرسالك أنماط من التفكير المفعم بالحياة والجمال والكمال إلى عقلك الباطن، فإنك بهذه الوسيلة تطمس الخيالات السلبية وأنماط التفكير الكامنة في عقلك الباطن والتي هي السبب وراء كل مشاكلك. فلا يظهر شيء على جسمك إلا إذا كان هناك تفكير ذهني متساو أولاً في عقلك. وعندما تغير عقلك بإعطائه جرعة متواصلة من التفكير الإيجابي فإنك بالتالي تغير جسمك.

قوة شفاء كامنة في العقل الباطن

إن عقلك الباطن هو عامل البناء لجسدك، وهو دائماً يعبر، ويظهر، ويفرز كل شيء وفقا لتفكيرك المعتاد وتصوراتك وخيالاتك الدائمة.

ومثلما تأخذ المياه شكل الأنبوب لكي تتدفق خلاله، فإن مبدأ الحياة فيك يتدفق خلالك وفقاً لطبيعة أفكارك. وتأكد أن الشفاء الكامن في عقلك الباطن يتدفق خلالك بشكل منسجم وبهدوء وسلام ووفرة مفعماً بالحياة والصحة والحيوية والنشاط والإلهام والرفاهية. وهو يستجيب بنفس الطريقة التي تعتقد بها.

في أرشيف الإدارة الطبية بمنطقة لوردز الفرنسية، حالة مشهورة وموثقة ومسجلة، وهي حالة السيدة بيبري التي أصيبت بالعمى بعدما ضمرت الأعصاب البصرية وأصبحت عديمة الفائدة وبعدما قامت السيدة بيبري بزيارة منطقة لوردز استطاعت استعادة بصرها بشكل لا يصدق واستعاد العصب البصري عمله وفائدته كما أقر بذلك العديد من الأطباء بعد فحصها عدة مرات وبعد مرور شهر وخلال إعادة فحص عين تلك السيدة وجد أن آلية الرؤية لديها عادة إلى طبيعتها.

ويبدو أن العقل الباطن للسيدة بيبري التي استعادت الرؤية، استجاب للاعتقاد الذي بداخلها. إن مبدأ الشفاء الكامن في عقلها الباطن وإرادتها استجاب لطبيعة تفكيرها. والمعتقد هو فكرة العقل الباطن ويعني قبول شيء ما كحقيقة وصدق. والفكرة أنجزت نفسها بنفسها بشكل آلي،

فقد كان لدى السيدة بييري الثقة العظيمة بنفسها وامتلأ قلبها بالإيمان بأنها ستشفى، ووفقاً لهذا الاعتقاد استجاب عقلها الباطن وأطلق جميع قوى الشفاء والطاقة الكامنة في داخلها. واستطاع عقلها الباطن أن يعيد الحياة للعصب البصري الضامر لديها.

كيفية نقل فكرة الصحة الكامنة إلى العقل الباطن

في مدينة جوهانسبرج أصيب رجل بمنصب وزير بسرطان الرئة ، وبكلامه الشخصي اتبع التقنية التالية لنقل فكرة الصحة الكامنة إلى عقله الباطن: "خلال مرات عديدة من اليوم كنت أتأكد أنني في حالة استرخاء ذهني وجسدي تام، القدم مسترخ وقلبي ورئتاي مسترخيتان ورأسي مسترخية وكل كياني مسترخ وبعد خمس دقائق أصبح في حالة نعاس ثم عندئذ أؤكد على الحقيقة التالية (فكرة الصحة الكاملة تملأ عقلي الباطن الآن، والعقل الباطن يعمل بكامل قوته وفقاً لهذه الفكرة) وقد حصل هذا المسؤول على الشفاء بشكل كامل.

وهناك وسيلة أخرى لنقل فكرة الصحة الكاملة إلى العقل الباطن من خلال التخيل أو التصور المنظم. فقد أشار الأخصائي المعالج إلى المريض الذي كان يعاني من شلل حركي أن يتبع التعليمات والإرشادات التالية: يتخيل صورة حية عن نفسه وهو يتجول في مكتبه، يلمس المكتب ويرد على الهاتف ويفعل كل الأشياء التي اعتاد أن يفعلها وهو صحيح الجسم. وشرح له أن هذه الفكرة والصورة الذهنية للصحة الكاملة والشفاء التام قد قبلها عقله الباطن. وعاش هذا الرجل الدور وفعلا شعر وتصور أنه عاد إلى مكتبه. وعرف أن يعطي عقله الباطن شيئا محدداً للعمل على تحقيقه. وكان عقله الباطن هو الفيلم الذي طبعت عليه هذه الصورة الذهنية. وذات

يوم بعد عدة أسابيع مارس فيها هذه الصورة الذهنية في خياله بشكل مستمر، دق جرس الهاتف على غير موعد ولم يكن أحد في المنزل، لا الممرضة ولا زوجته، وظل الهاتف يدق وكان على مسافة ٤ أمتار ومع ذلك تمكن الرجل من الرد على الهاتف. في تلك اللحظة كان قد شفي من حالة الشلل الحركي. إن قوة الشفاء الكامنة في عقله الباطن استجابت للصورة الذهنية التي تخيلها ومارسها لفترة من الوقت وبالتالي تحقق الشفاء.

ويبدو أنه كان لدى هذا الرجل عقبة ذهنية منعت الموجات الصادرة من المنح من الوصول إلى ساقيه، وبناء على ذلك قال الرجل إنه لا يستطيع السير. وعندما حوّل تركيز الانتباه إلى قوة الشفاء الكامنة داخله، تدفقت تلك القوة من خلال بؤرة تركيزه لتعطيه الطاقة والقدرة على السير.

الشفاء بقوة العقل الباطن في العصور القديمة

لقد كان رجال الدين في العصور القديمة هم المسيطرون على القوة الغريبة المؤثرة بشكل خفي على الناس، سواء من جانب الخير أو الشر، وتلك القوة قادرة على الشفاء من المرض. وقد افترض أن الشفاء من المرض مستمد من الله عن طريقهم. وقد اختلفت طقوس وعمليات الشفاء من مكان لآخر، كما أخذت شكل التوسل والتضرع والدعاء إلى الله.

وكان المريض يعطى أنواع مختلفة من العقاقير ويخضع لإيحاءات التنويم المغناطيسي قبيل النوم ويخبره رجال الدين أن الشفاء سيتحقق خلال نومه. ومن الواضح أن عمليات الشفاء تلك، كانت من عمل الإيحاءات القوية على العقل الباطن.

وقد كانت أغلب العلاجات والأساليب المستعملة إلى حد ما غريبة وخيالية حيث تشغل خيال المريض مما يؤدي إلى إيقاظ حالة انفعالية داخله، وهذه الحالة سهلت الإيحاء بالشفاء والصحة حيث قبلها العقل الواعي الظاهر والعقل الباطن للمريض.

الأشياء التي ترغبها، ضع في اعتقادك وإيمانك عندما تصلي إنك ستحصل عليها، وسوف تحصل عليها. ينبغي أن تعتقد كشيء صادق حقيقة أن رغبتك قد أنجزت بالفعل وتحققت وأن إدراك ذلك سيكون طريق تحقيقها.

إن نجاح هذه الطريقة يعتمد على الاعتقاد الراسخ والإيمان والثقة بأن الفكرة والصورة هي حقيقة فعلية في العقل الباطن. وإن فكرتك أو هدفك هو البذرة التي توضع في العقل الباطن حيث يجب أن تترك بسلام لتعطي ثمارها.

إن الاعتقاد أو الإيمان بالشيء هو الوسيلة الأساسية لتحقيقه. إذا زرعت أنواعاً معينة من البذور في الأرض، فسوف تنمو حسب قوانين النمو الطبيعية. والإيمان بحدوث الشيء هو طريقة للتفكير واتجاه للعقل، وثقة داخلية. والفكرة التي قبلها عقلك الواعي سوف تصل وتتجسد في عقلك الباطن حيث يبرهنها ويظهرها. وأن التوقع الصادق للشفاء الكامل وقوة الخيال تتآزر مع الإيمان ليتحقق الشفاء.

إن العقل الباطن خاضع لقوة الإيحاء. كما أن للعقل الباطن سيطرة كاملة على وظائف وأحاسيس وأحوال جسمك. وأن أعراض أي مرض يمكن أن تظهر على أي شخص في حالة تنويم مغناطيسي بواسطة الإيحاء. فشخص في حالة تنويم مغناطيسي يمكن أن يصل بجسمه إلى درجة حرارة عالية أو درجة برد شديدة وتظهر عليه قشعريرة وذلك وفقاً لطبيعة الإيحاء الموجه إليه من الشخص الذي يمارس عملية التنويم المغناطيسي.

وإذا كان الشخص المنوَّم مغناطيسياً مصاباً بحساسية من أنواع معينة من العطور، بإمكانك أن تضع زجاجة فارغة أمام أنفه وتخبره بأن بها هذا العطر فأنه يبدي الأعراض المعتادة للحساسية، مما يبين أن سبب المرض يكمن في العقل الباطن، والشفاء منه يمكن أن يحدث أيضاً بقوة العقل الباطن.

والممارس لعلم العقل يذهب إلى حجرته أو خلوته ويغلق الباب أي يهدئ عقله المشتت ويسترخي ويفكر في الشفاء المطلق الموجود في داخله. فهو يغلق باب عقله في وجه أي تشتيت خارجي، ثم يقوم بكل هدوء وثقة بإصدار أمره أو طلبه إلى عقله الباطن، وهو يدرك أن القوة الخارقة أو ذكاء عقله سوف يستجيب وفقاً لطلبه أو احتياجاته المحددة.

تصور أو تخيل رغبتك المحددة واشعر بواقعيتها وحقيقتها، وسوف يستجيب مبدأ الشفاء المطلق أو جوهر الحياة لاختيار عقلك الواعي وطلبه. وهذا ما يفعله العالم الممارس للعلوم العقلية الحديثة عندما يمارس الصلاة العلاجية.

هناك مبدأ شفاء واحد شامل يؤثر في كل شيء، وهو مبدأ الحياة الذي يؤثر في الحيوان والنبات والمعدن كقوة طبيعية وكقانون للنمو. هنالك وسائل عديدة لاستخدام القوة الشاملة، وتوجد طريقة واحدة فقط للشفاء وهي الإيمان والثقة التامة. وفقاً لاعتقادك أو إيمانك وثقتك تجري الأمور بداخل وتظهر كحقيقة.

اعتقادك يجري بداخلك ويتولى تسيير أمورك

الاعتقاد فكرة زرعت في عقلك الباطن بعد أن تقبلها عقلك الواعي الظاهر، فهو فكرة كامنة بداخلك. الفكرة التي غرست في عقلك الباطن هي التي تسبب النتائج وإن كل تجاربك وأفعالك وكل الأحداث والظروف التي في حياتك هي انعكاس ورد فعل للاعتقاد الذي في داخلك.

الشفاء بقوة العقل الباطن في العصر الحديث

إن قوة الشفاء موجودة في العقل الباطن، وبتغيير التفكير العقلي من جانب الشخص المريض تطلق قوة الشفاء من كوامنها.

هناك قول مأثور وهو: "إن الطبيب يُضمد الجرح ولكن الله يشفيه". فالطبيب النفسي يزيل العقبات العقلية لدى المريض، لكي تنطلق قوة الشفاء وتعمل على استرجاع صحته.

والجراح يزيل العائق المادي ليمكّن تيارات الشفاء من العودة للعمل بشكل طبيعي ولا يزعم الطبيب البشري أو أي ممارس للعلم العقلي أنه هو الذي أشفى المريض. وتحمل قوة الشفاء العديد من الأسماء منها: قدرة الله والطبيعة، والطاقة الحيوية، والحياة والذكاء الخلاق وقوة العقل الباطن.

وهناك العديد من الوسائل المختلفة التي تستعمل للتخلص من العوائق العقلية والانفعالية والجسدية التي تمنع تدفق الطاقة الحيوية أو مبدأ شفاء الحياة أو جواهر الحياة الذي ينشط وينفخ الحياة في أجسامنا.

ويستطيع مبدأ الحياة أو الشفاء الكامن في عقلك الباطن أن يشفيك من جميع الأمراض إذا تم توجيهه من جانبك أو بواسطة الآخرين. وأن مبدأ الشفاء فعال ومؤثر في جميع الأفراد، بصرف النظر عن الجنس أو الاعتقاد.

قوة عقلك الباطن تستجيب طبقاً لما تعتقده

إن الذكاء المطلق وقوة عقلك الباطن يستجيب طبقاً لما تعتقده.

العلاج بالصلاة

العلاج بالصلاة هو العمل المشترك والموجه علميا والذي يقوم به العقل الواعي والعقل الباطن. ويعد العلاج بالصلاة عملاً متزامناً ومتناغماً، ويتسم بالذكاء، تقوم به مستويات العقل الواعي والعقل الباطن ويكون موجهاً بشكل خاص إلى هدف أو غاية محددة.

في الصلاة العلمية أو العلاج بالصلاة أو الدعاء، ينبغي أن تعرف ما تفعل ولماذا تفعله؟ إنك تثق في قانون الشفاء. وأنك تختار بعقلك الواعي فكرة معينة أو صورة عقلية أو خطة ترغب بممارستها وتجربتها، وأنت على وعي وإدراك بقدرتك على نقل هذه الفكرة أو الصورة الخيالية الذهنية إلى عقلك الباطن من الإحساس بواقعية وحقيقة الحالة المتخذة، وطالما ظللت على ثقة في أسلوبك واتجاهك العقلي، سيتم الاستجابة لصلاتك.

لنفترض أنك قررت أن تعالج حالة معينة بواسطة العلاج بالصلاة، فأنت مدرك أن مشكلتك أو مرضك قد نشأ من الأفكار السلبية التي تتسم بالخوف والتي أودعت عقلك الباطن، فإذا كان بمقدورك تطهير عقلك من هذه الأفكار السلبية، فإنك ستحصل على الشفاء. وفي أثناء صلاتك يجب أن ترفض أية قوة سلبية أو تسلم ولو لحظة أن الشفاء لن يحدث، وهذا الموقف يطلق قوة الشفاء من مكامنها الداخلية. وإن أي وسيلة تجعلك تنتقل من الخوف والقلق إلى الثقة والتوقع سوف تشفيك.

تذكر أن العقل غير الموضوعي أو العقل الباطن هو عقل انقيادي، ويسيطر عليه العقل الواعي أو الموضوعي، فالعقل الباطن ينبع أي شيء يعتقده العقل الموضوعي الظاهر، فإذا كان لديك ثقة إيجابية أو سلبية، فإن عقلك الباطن سوف يتصرف طبقاً لذلك، ويحقق لك ما ترغبه سواء كان بالإيجاب أو بالسلب.

العلاج الغائب

افترض مثلاً أنك علمت أن والدتك مريضة في مدينة تبعد مئات الكيلو مترات عن مكان وجودك. وأمك لن تكون موجودة بجسدها، حيث تعيش أنت، ولكنك تستطيع أن تصلي من أجلها. فقانون العقل الباطن سوف يقوم بخدمتك. فاستجابته لك استجابة آلية وتلقائية. وطريقته العلاجية تتطلب إحداث وعي وإدراك داخلي بالصحة والانسجام داخل عقلك. وهذا الإدراك الداخلي يعمل خلال العقل الباطن ويحدث أثراً من خلال العقل الباطن لإملاء العلاج والشفاء أينما كانت. فأفكارك عن الصحة والحيوية والكمال تحدث أثراً في العقل الباطن الشامل الواحد، وبالتالي يظهر هذا الأثر من خلال شفاء جسد والدتك.

ليس هناك زمان أو مكان فيما يتعلق بقواعد العقل، أنه نفس العقل الذي يعمل خلال أمك بصرف النظر عن مكان وجودها. والواقع لا يوجد علاج عكس العلاج الحاضر، فأنت لا تحاول إرسال أفكار. فالعلاج هو حركة واعية لفكرة الشفاء، وبمجرد أن تصبح واعياً لصفات الصحة الخير، فإن هذه الصفات تظهر أثارها على والدتك، وتتحقق النتائج المطلوبة.

عقلك الباطن
ينبوع الصحة المتألقة
والنجاح والسعادة والشباب الدائم

معظم الذين صنعوا التاريخ كانوا يحلمون في الوقت الذي كانوا فيه يعملون. وفي الوقت الذي يقوم فيه الرجل الناجح بإنجاز عمله اليومي على خير وجه، يكون واضعاً نصب عينيه على الهدف الذي يحلم في تحقيقه.

أنظر إلى نفسك بعين خيالك كأنك تعمل الشيء العظيم الذي تود أن تقوم بعمله حقيقة. واجعل كل واجب عادي تم إنجازه بأمانة تحضيراً لهدفك الحقيقي في الحياة: راقب هدفك وضعه نصب عينيك. وثبت رؤيتك العميقة على نجم في سماء الأمل متألق وثابت.

إن الطير لا يحتاج إلى أخذ دروس في بناء العش – ولا يحتاج لأخذ دروس في الملاحة الجوية. ومع ذلك فالطيور تطير آلاف الأميال، أحياناً فوق البحار. وهي ليس لديها جرائد وإذاعة وتلفزيون ليعطيها النشرة الجوية. وليس لديها كتب وخرائط تظهر الأماكن الدافئة من الكرة الأرضية، مع كل هذا فالطيور "تعرف" متى سيقبل الطقس البارد وتعرف الموقع الصحيح للطقس الدافئ حتى ولو كان يبعد آلاف الأميال.

إن الحيوانات لديها غرائز معينة لإرشادها. وإذا حلّلت هذه الغرائز ستجد أنها جميعاً تساعد الحيوان ليتلاءم بنجاح مع محيطه. فالحيوانات لديها "غريزة النجاح".

أما الإنسان، من جهة ثانية، فلديه شيء لا يملكه الحيوان – الإنسان لديه "مخيّلة خلاقة"، عقل فريد ونعمة خاصة، عملاق يرقد في داخله، ينتظر من يوقظه من سباته ويوجهه الاتجاه الصحيح. الإنسان من بين جميع المخلوقات إنه أكثر من مخلوق الإنسان بخياله يمكنه صياغة وتكوين أهداف وصور متنوعة. الإنسان لوحده من بين المخلوقات يمكنه أن يوجه آليته "للنجاح' باستعمال المخيلة، أو القدرة على التخيل والتصور.

إن كل إنسان قد "خلق للنجاح" وكل إنسان لديه اتصال وارتباط بقوة أكبر من ذاته. فمنابع الصحة والسعادة والنجاح تكمن في "العقل الباطن" في قواك اللاشعورية -- "الوعي الباطن الخفي".

وإذا كنت قد خلقت للنجاح والسعادة في حياتك، فالصورة القديمة عن نفسك كشخص غير لائق للسعادة، أو شخص "قصد به" أن يفشل، يجب أن تكون خاطئة.

إنك لست بحاجة أن تكون مهندساً لإدارة آليتك الحاسبة المرشدة لتحقيق أهدافك ورغباتك الواضحة، مثلما أنك لست بحاجة أن تكون مهندساً ميكانيكياً لكي تقود سيارتك، أو أن تكون مهندس كهربائي لكي تضيء المصباح الكهربائي في غرفتك. ولكنك بحاجة أن تتذكر ما يلي:

– أن آليتك للنجاح يجب أن تعطى "هدفاً"، وهذا الهدف يجب أن يدرك

على أنه "موجود–الآن" بصورة واضحة حقيقية أو بالقوة. وحاسوبك العقلي "عقلك الباطن" يوجهك لهدف جاهز واضح أو "لاكتشاف" شيء موجود.

- حاسوبك الميكانيكي في عقلك الباطن يعمل أو يوجه إلى أهداف جاهزة. ولا يخيّب أملك إذا تبين لك أن الوسائل غير واضحة. فمن وظيفة الآلية الميكانيكية أن تمد الواسطة" وذلك عند وضعك الهدف المحدود. فكر بالنتيجة والهدف المطلوب، أما الواسطة لتحقيق النتيجة أو الهدف، فيعتني بها من قبل الوسائل السحرية الخارقة لعقلك الباطن.
- المهارة من أي نوع تتم من خلال الخطأ والصواب.
- ينبغي أن تثق بآليتك الخلاقة وأنها ستقوم بعملها بأكمل وجه، ولا تحشرها وتضغطها باهتمامك الزائد أو قلقك هل ستعمل أم لا. أو محاولتك دفعها للعمل بعقلك الواعي الظاهر. عليك أن "تدعها" تعمل وأن لا تجعلها" تعمل. هذه الثقة ضرورية لأن آليتك الخلاقة تعمل تحت مستوى الوعي الظاهر، وأنك لا تستطيع أن "تعرف" ما يدور في الباطن تحت السطح. بالإضافة فإن من طبيعتها أن تعمل تلقائيا حسب الحاجة الحاضرة.

أنها تعمل عندما تعمل أنت وعندما تضع لها مطلباً من خلال أعمالك. يجب أن لا تنتظر العمل –حتى ترى البرهان– بل يجب أن تعمل كأن الهدف والمطلب حاضر هناك، وسوف يظهر ويتحقق. وكما يقول امرسون "قم بالعمل وسوف تحصل على القوة".

عندما ترى عقلياً الأشياء التي ترغبها -تراها بصورة واضحة- فإنك تقدم وتضع أمام العقل الكوني والذكاء اللانهائي (جوهر الحياة) صوراً لأفكارك ونواياك؛ ومثل التربة الخلاقة للأرض، فإنه يميل حالاً -حسب نواميسه الكونية- أن يبرزها ويشكلها ويكوّنها.

وعندما نسير في اتجاهاتنا المختلفة نأخذ معنا تخيلاتنا وتصوراتنا ونوايانا إلى كل نشاط نقوم به. لذلك يجب أن نفكر بصورة إيجابية ومركزة للأفكار التي نرغب أن نحققها في تجاربنا وحياتنا، تاركين إتمامها وإنجازها للذكاء القدسي اللانهائي. إننا لا نخبر جوزة البلوط كيف تنتج شجرة بلوط، لكن يجب أن نزرع جوز البلوط، إذا رغبنا بشجرة بلوط.

بتصورنا الجمال والانسجام والسلام الذي نرغب في تجربته وتحقيقه، وبإعطاء قوة حيوية لهذه الصورة الباطنة من إيمان وعاطفة وشعور وقبول، نكون قد أكّدنا تحقيق رغباتنا وتطلعاتنا واقعياً، وهذا قانون روحي طبيعي نتيجة لإرادة الاختيار التي وهبنا الله سبحانه وتعالى. فالطريقة الوحيدة للشفاء والصحة والعافية وتحسين مجال حياتنا هي تحسين الصورة الباطنة لتصوراتنا وأفكارنا.

الإنسان مبني بصور سامية مقدسة. لم يصنعه أي مختبر علمي. الحكمة والذكاء الذي ابتدعه أولاً، وصوره، بنى كل جزء ووظيفة عاملة فيه، هو نفس الذكاء الذي يحيى في كل خلية من جسده، يجدده، ويشفيه. فلا شيء أبداً شفى الإنسان إلا عمل الروح التي تسري فيه. العلم فقط يجلّس ويثبت العظم، والله يجعله صحيحاً كاملاً.

الإنسان يضع فقط نواياه، وإرادته، وإيمانه، ورغباته أمام الله سبحانه؛ وقوة الله وحكمته تقوم بالباقي.

يقول راسكين "أفكارك تجلب إليك قوى من الخارج من ذات النوع الذي تخزنه في نفسك". والناس توّاقون بطبيعتهم إلى الأشياء التي تجلب لهم أغلى مسرات الحياة، وأشهى هباتها. ولكنهم لا يدركون أن حلقة الوصل بتلك القوى إنما ترقد في ذات أنفسهم. وإنهم دائمو البحث عنها خارج حدود ذواتهم.

الإنسان الذي ليست له غاية شريفة قوية أو غرض نبيل عظيم في الحياة، إنما يقطع عن قصد وتعمد "خط الاتصال مع القدرة الخلاقة" ويحرم نفسه متع الحياة ومسراتها التي قدّمت إليه دون مقابل.

إن من الناس من يسمح للماضي بأن يلعب دوراً وخيم العاقبة في حياته بدلا من أن يزوّد نفسه منه بمثل طيب يعاونه على توجيه نفسه، ويساعد على إرشاده في المستقبل.

للعقل "الباطن" براعة فائقة، ومقدرة عجيبة خارقة في إنتاج ما يقدم له من فكر وأهداف واضحة. ومن العجيب أن نسمح لأنفسنا بالاستمرار والمثابرة في التفكير بإلحاح في أشياء لا نحبها ولا نريد أن نقوم بعملها. بينما يكون العقل "الباطن-الخفي" طول الوقت جاداً في البحث عن بعض وسائل يعبر عنها تعبيراً مادياً.

إن الأحلام العقيمة الفارغة، والأوهام التافهة، لن تتجز شيئاً؛ ولكن التركيز القوي الفعال المتبوع بالحركة هو الذي يحمل قدرة الفكر على العمل الذي نرغب في تأديته. أما أن نجلس ونفكر أننا في حالات وصفات من المثل العليا فهذا سهل لو كان يجدي. ولكن يجب

علينا ألاّ نفكر فحسب، بل ينبغي علينا أن نعمل إذا أردنا تحقيق مثلنا العليا وما نرغب من أشياء. ففي طريق تحويل الطاقة إلى أنماط واشكال أخرى يجد الفكر تعبيراً وتحقيقاً لذاته.

إن الفكر سريع الحركة. ولكن يمكننا أن نضع بداية، وبعمل القليل الذي في قدرتنا، وبإضافة القليل إلى هذا القليل، يوماً بعد يوم، عن معرفة ودراية. يمكننا أن نحسّن تدريجياً قدراتنا التي كانت سابقاً خاملة هالكة، ومضيّعة. فالأشياء العظيمة تنتج دائماً من وصل أشياء صغيرة ببعضها وصلاً بارعاً، وضم شملها بمهارة وإتقان. وباتخاذنا الخطوة الأولى نحصل على القدرة التي تساعدنا على اتخاذ الخطوة الثانية. وإذا كان لدينا الهدف الواضح فسنبلغ الغاية التي نرجوها ونأملها، وندرك الغرض الذي نسعى إليه ونستهدفه.

إن الإنسان الذي يعمل على تحقيق أحلامه، إنما هو الذي يركز أفكاره على غرض أو هدف بعينه. ولا يسمح لنفسه أن يحيد أو ينحرف عن هذا الهدف حتى يتحقق. إنه يحفظ طاقته ويوجهها نحو هدف معين كالهدّاف الذي يركز انتباهه على الهدف عاملاً على إصابته. إنه يترك عقله لتنوع الفكر واختلافاته، ولكنه لا يسمح لأي إيحاءات مضادة أو سلبية أن تعوق أثر تفكيره الذي صمّم عليه. ولكن هذا لا يعني أن يكون الإنسان متزمتاً أكثر من اللازم. وإنما ينبغي أن يتخذ لنفسه لحظات من اللهو البريء يجدّد فيها نشاطه بالتسلية والرياضة لكي يوازن بين حياته وراحة عقله، حتى يمكنه في كل الأوقات. أن يكون مالكاً لعقل متزن نشيط متيقظ مستنير. لا عقل متلبّد، منهك من فرط التعب والإجهاد.

الحقيقة التي لاشك فيها أن العقل والجسم الإنساني متشابكان ومتفاعلان بصورة لا تتوقف إطلاقاً. فكل شيء نفكر أو نشعر به له علاقة بصحتنا الجسمية والعقلية. وطبيعة جسمنا وشكله تؤثر على صحتنا النفسية وتفكيرنا.

حيث أن الحالة الجسمية والعقلية لكل منا غير منفصلة عن الأخرى، علينا أن نضع برنامجاً في حياتنا يتناول هذه العلاقة بين العقل والجسم، حتى نتمتع بالصحة والعافية والسعادة والنجاح.

يقول الدكتور شولمان أستاذ الطب النفسي في جامعة جورج تاون في وشنطن: "من الخطأ أن يبحث المرء عن عامل وحيد للمرض، ولابد من أن تكون هناك عوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية متشابكة".

فالعلاج الواجب اتباعه من قبل الأطباء بات علاجاً نفسياً وجسديا. ولازالت البحوث الحديثة جارية للتعرف بصورة أكثر على علاقة الحالة الفكرية العقلية بالحالة الجسدية المرضية والصحية على حد سواء. وأن معظم الناس معرضون للمرض "الذهني" مهما كانت أعمارهم وأجناسهم.

وعلى الطبيب الحاذق إقناع مريضة بهذه الأمراض والحالات الذهنية، وإقناعه بعدم وجود أي خلل عضوي في جسده بهدف انتشاله من الحالة الذهنية التي أدت إلى مرضه.

الحقائق المعروضة بهذا الكتاب المميز هي لجميع الأعمار والأجناس. وأنني على يقين أنك سوف تتمتع بالصحة والعافية والسعادة والنجاح، إذا غيرت اتجاهك العقلي من الخيالات والصور والعواطف

السالبة الهدامة إلى صور وخيالات وعواطف وأفكار وأهداف إيجابية من الصحة، والحيوية، والتوازن، والشباب الدائم، والسعادة والسلام. وكما يقول تعالى: ﴿إنّ الله لا يغيّر ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم﴾. فبحسب اتجاه الإنسان العقلي وما يتخذه من قرارات تتجدد الصحة والمصائر وتقع المقادير ويغير الله حكم القدر بموجب قوانينه ونواميسه في الكون والحياة. ففي الكون نظاماً وقوانين مادية وروحية إذا ما اتبعها الفرد واندرج فيها نعم بالصحة والسعادة والكمال وتغلب على المرض والعجز والهرم.

جسم الإنسان مركب من بلايين الخلايا التي لا حصر لها. وفي كل لحظة يموت عدد منها وتحل محله خلايا جديدة. فليست الحياة عموما إلا سلسلة متلاحقة من الهدم والبناء.

وفي استطاعة الإنسان أن يستغل هذه التغيرات المستمرة لتحسين كل عضو من أعضاء جسمه، وفي وسعه أن يغير مجرى أفكاره وعواطفه وأن يقوي مراكز دماغية معينة تقوية ملحوظة. والعقل هو الرقيب والمهندس الذي يعيد تنظيم وبناء الجسم. فهو الذي يسيطر على الحركات والسلوك والوظائف الحيوية. وكل تغير في العقل والدماغ يترتب عليه تغير في الجسم.

الشفاء بقوة العقل يعني الشفاء الذاتي ويعني طريقة جديدة من التفكير المعني بصحة الفرد الإنساني بكل أبعاده العضوية والنفسية والروحية. كما أن الشفاء بقوة العقل يزيد من فرص الشفاء بالأساليب الطبية الفيزيائية والجراحية وأية أساليب أخرى.

إن التسامي والتوجه الإيجابي هو مفتاح حل للأمراض العضوية بمختلف مسبباتها من خلال تقوية الجهاز المناعي ومقاومته للأمراض، والتأثير على العقل الباطن من خلال غرس الأفكار الإيجابية والاتجاه الذهني الإيجابي والقواعد الصحية السليمة والطعام والغذاء المتوازن مما يؤدي إلى حيوية وصحة متألقة وشباب دائم وسعادة ونجاح.

العقل الباطن الخلاق

﴿ وفي أنفسكم أفلا تبصرون ﴾

يقسم العقل إلى مستويين هما: العقل الواعي (العقل الظاهر) (conscious mind) الذي ينطوي تحته جانب من الذكاء والمنطق والانتباه والتفكير والإرادة، وما وراء الوعي (العقل الباطن) (Subconscious Mind) ويختص بالإحساس وبجانب من الذكاء كالحدس والإلهام والإيمان.. الخ.

والعقل الباطن أو الوعي الباطن نفسه ينقسم إلى: ما دون الوعي وما فوق الوعي. وكثير من الملكات التي كانت تضاف من قبل إلى الذكاء، تلحق الآن بالعقل الباطن مثل الإلهام والمخيلة والذاكرة والعادة.

العقل الواعي الظاهر (Conscious Mind):

العقل الواعي الظاهر لا يستغرق من حياتنا النفسية إلا جانباً يسيراً. وفائدته تقف عند مراقبة وتنظيم تربية العقل الباطن.

ومهمة العقل الظاهر (الوعي الظاهر) أن يبين لنا أوجه النقص التي ينبغي أن نصححها، والاستعدادات التي يجب أن نكتسبها. ويتدخل في اختيار الإيحاءات الذاتية والمثابرة الضرورية لتحقيق الهدف الذي ننشده، أي أنه يشرف على تربية العقل الباطن وتهذيبه.

إن مجال الوعي من منطق واستدلال وتعقل وإرادة هو مراقبة

واستبطان ملكات النفس وتوجيه الانتباه. وهو الذي يطلق عليه العامة لفظ الدماغ في مقابل لفظ القلب الذي يعنون به العقل الباطن.

ما تحت الوعي وما فوق الوعي:

إن ما تحت الوعي (Lower Conscious) من العقل الباطن هو أهم مجالات حياتنا الذهنية ويتضمن العادات والاستعدادات والميول والغرائز والطبع والإيمان والإلهام والتخيل والذاكرة والحب.

أما ما فوق الوعي (Super Conscious) من العقل الباطن – فهو ضميرنا الخلقي وهاتف النصح الداخلي، وذاتنا الحقيقية السامية، والصورة التي نحب أن نكون عليها كما يتمثل لنا فيها الحق والخير والجمال والطيبة والتقوى الخ.

نقطة هامة جداً هي: يظهر أن ما فوق الوعي لا يعمل لنا ومعنا إلا إذا كنا واعين ومعترفين بوجوده. مثلاً إذا مررت في الشارع بشخص أعرفه وهو لم يعرفني، فأني غير موجود بالنسبة له، أنني موجود بالنسبة له فقط عندما يعرفني.

وعلينا أن نعرف على وجه الإجمال أنه كلما نشب صراع بين الوعي وما وراء الوعي، أو بين الدماغ والقلب أو بين العقل الواعي الظاهر والعقل الباطن، أو بين الإرادة والمخيلة فإن العقل الباطن –أي القلب والعاطفة والمخيلة– هو الذي يكسب المعركة على الدوام.

وعلى هذا الأساس يجب أن ينصرف همك لا إلى تهذيب الإرادة وتربيتها في حد ذاتها بل إلى تربية العقل الباطن وتهذيبه. لذلك اجتهد أن تخلق لنفسك إيحاءات إيجابية صالحة، تضمن أن تستحثك على العمل

بصورة آلية وبغير مجهود فتربية العقل الباطن هي تربية الوجه الحقيقي لحياتك، والصانع الذي يصوغ طبعك ويخط لك صفحات مصيرك.

العقل الإنساني عالم عجيب من "الفضاء الداخلي". فتحت مستوى الوعي الظاهر الإنساني هنالك وعي باطن وعقل واسع، عقل ذو قوة عظيمة، عقل كوني، عقل تأثيره قوي ومدهش، عقل لا يحدّه المكان والزمان، عقل يحتوي على كل المعارف.

هذا العقل هو قبس وشعلة مقدسة من عند الله جل جلاله. لا حدود لقوته. إنه العقل الذي بواسطته يتلاقى كل إنسان بأخيه الإنسان ومع خالق الإنسان. إن الحياة الحقيقية في هذا الوعي الكوني.

الوعي الباطن والإيحاء الذاتي

يقول راسكين: "أفكارك تجلب إليك من الخارج من ذات النوع الذي تخزنه في نفسك".

الإيحاء الذاتي يعتمد على مبدأ أن ما نتمسك به بعقلنا الواعي الظاهر يميل أن يصبح حقيقياً بالنسبة لنا. ويميل إلى أن يعاد استدعائه في حياتنا من خلال العقل الباطن. إنه واسطة المراسلة والاتصال بين مستوى العقل الواعي الظاهر والعقل الواعي الباطن. ومن خلال الأفكار المسيطرة التي نسمح ببقائها في العقل الواعي الظاهر، فأنه بمبدأ الإيحاء الذاتي تصل إلى العقل الباطن وتؤثر عليه.

إن جميع المؤثرات الحسية التي يتم إدراكها بواسطة الحواس الخمس يوقفها العقل الواعي الظاهر "الشعور" وربما يسمح لها بالمرور إلى "اللاشعور" العقل الباطن (ما وراء الوعي الظاهر). وربما يرفضها العقل الظاهر بإرادته. وعليه فإن الملكة الواعية الظاهرة تخدم كحارس خارجي للعقل الباطن.

لقد خلق الله الإنسان بصورة جعلت له السيطرة الكاملة على كل مادة تصل إلى عقله الباطن بواسطة حواسه الخمس، ولكن الإنسان غالباً ما لا يستعمل هذه السيطرة.

الإيحاء الذاتي هو الواسطة التي بواسطتها يمكن للإنسان إرادياً أن يغذي عقله الباطن أفكاراً من طبيعة خلاقة، أو أنه بإهماله يمكن أن يسمح للعقل الباطن أن يتغذى على الأفكار ذات الطبيعة الهدامة.

إن عقلك الباطن يعرف ويعمل فقط على الأفكار التي امتزجت بالعاطفة والشعور.

الأفكار الغير مصحوبة بالعاطفة لا تؤثر على العقل الباطن. إنك لن تحصل على نتائج ملموسة حتى تتعلم كيف تصل إلى عقلك الباطن.

المخيلة الخلاقة:

بواسطة ملكة المخيلة الخلاقة، يستطيع عقل الإنسان المحدود الاتصال مباشرة مع العقل اللانهائي. المخيلة الخلاقة: إنها الملكة التي بواسطتها يتم "الحدس" و "الإلهام". وبواسطتها يمكن الاتصال بذبذبات الأفكار من العقول الأخرى. وبواسطتها يمكن لإنسان ما أن يتراسل "Communicate" أو يتناغم "Tune" مع العقول الباطنة للأشخاص الآخرين.

هذه المخيلة الخلاقة تعمل فقط عندما يكون العقل الواعي الظاهر، يتذبذب بمعدل سريع، كما يحصل بتحفز العقل الواعي الظاهر بواسطة عاطفة الرغبة القوية.

في محاولة تفسير سلوك الحيوانات، عادة نقول: إن الحيوانات لها "غرائز" معينة توجهها، وبتحليلنا لهذه الغرائز نجد أنها تساعد الحيوانات لأن تتلائم بنجاح مع بيئتها. وباختصار، فإن الحيوانات لها "غريزة النجاح" أو التلائم مع البيئة.

غالباً ما نتغاضى عن حقيقة أن الإنسان بدوره له أيضا غريزة النجاح، ولكنها أكثر غرابة وأكثر تعقيداً من أي حيوان. ومن جهة أخرى، فالإنسان مميز ومبارك بصورة خاصة من هذه الناحية.

الحيوانات ليس باستطاعتها اختيار أهدافها. أهداف الحيوانات (المحافظة على الذات والنوع)، يمكن القول إنها موجهة مسبقاً، ونجاحها

آلي محدود بما يلائم الأهداف الموضوعة التي ندعوها "غرائز" تماماً مثل آلة الحاسوب المبرمجة مسبقاً.

أما الإنسان فعنده شيء خاص ليس للحيوانات مثله، "المخيلة الخلاقة". وعليه فالإنسان من بين جميع المخلوقات باستطاعته أن يضع بإرادته عدة أهداف ليتم إنجازها. الإنسان لوحده باستطاعته أن يوجه غريزته للنجاح وذلك باستعمال مخيلته أو قدرته على التصور.

حدد هدفك الصحيح:

هدفنا هو الصحة المتألقة والشباب الدائم وقهر العجز والهرم والعيش متمتعين بالجسم السليم والعقل السليم والنجاح والسعادة. ولإنجاز هذه الأهداف علينا أن نتسلح بالمعرفة الصحيحة بالجسم ووظائف أعضائه والعقل ومستوياته من عقل ظاهر وعقل باطن والغذاء وخصائصه وتناوله بصورة متوازنة ودون إفراط أو تفريط وتجنب الإرهاق والتوتر والقلق.

إن عمرك ليس فترة من الحياة والزمن – بل تفكيرك، وتفكيرك يؤثر على جسمك إيجاباً: شباب دائم وصحة وحيوية أو سلباً هرم وشيخوخة ومرض.

الشباب، الشباب الخالد حالة عقلية ذهنية. الشباب جذوره في اللانهاية. ولا يهرم ويعجز الإنسان إلا بمنع روحه من الانطلاق، وسيطرة الخوف والحسد والغضب والتعصب والشك والعواطف الهدامة بدل الاتجاه الإيجابي من أمل وتفاؤل وحب وتسامح وفهم وشجاعة وحماس.

فكر كل يوم من حياتك أنك تنمو شاباً صحيحاً ومعافى؛ إنه تحدي كبير أنك ستكون شاباً بصحة جيدة وعافية حتى عندما يصبح عمرك أكثر من مائة عام.

هل بإمكانك أن تعكس اتجاه الساعة وتظهر في الحقيقة شاباً جسماً وروحاً. إنني أؤكد لك إنه بالإمكان القيام بهذه المغامرة الناجحة.

البقاء شاباً متمتعاً بصحة جيدة فن، وسر هذا الفن في الغذاء المتوازن، العيش الصحيح بعدم مخالفة قوانين الطبيعة، والاتجاه الصحيح للعقل والفكر.

ربما تصيبك الدهشة إذا عرفت أن طول العمر زمن نوح كان ٧٠٠ سنة، ونقص إلى ٢٠٠ سنة في زمن إبراهيم. فقد عاش آدم ٩٣٠ سنة، ونوح ٩٥٠ سنة، وإبراهيم ١٧٥ سنة، واسحق ١٨٠ سنة، واسماعيل ١٣٧، ويعقوب ١٤٧ سنة.

يقال أن بعض الإغريق عاشوا ٢٠٠ عام وأكثر بحيوية نادرة إلى النفس الأخير. وهذا "توماس بارك" عاش في لندن ٢٠٧ سنوات! وشيرالي مسلمون في أذربيجان ١٦٨ سنة، ولي شونغ بون ٢٥٣ سنة، وشايرين زاد عمره عن ١٥٠ سنة.

الإرادة تنسب وتخص العقل الظاهر، وبالإرادة تستطيع أن تضبط بدرجة كبيرة ما يسجله العقل الباطن، وكم مدى التأثير المسجل عليه. هذا أمر مهم وذلك لأنك بإرادتك تستطيع السيطرة على ما يدخل إلى عقلك الباطن، وتستطيع السيطرة على ما يخرجه العقل الباطن من داخله! وعندما تجمع طاقة وسعة العقل الظاهر والعقل الباطن فإنك تحصل على إنجازات غير محدودة.

ما فوق الوعي (Super Conscious Mind)

إن ما فوق الوعي من العقل الباطن مركز الشعلة المقدسة في الإنسان، وهذا المستوى من العقل على اتصال مباشر مع العقل الكوني

والـذكاء اللانهـائي. الإلهـام المفـاجئ، البـصيرة، الكـشف، الحـدس، الإدراك عن بعد كل هذه القوى من هذا المستوى من العقل ما فوق الوعي.

إن نـشاط مـستوى مـا فـوق الـوعي مـن العقـل البـاطن "مـا وراء الـوعي" يوقظ وينشط أعلى نوع من الطاقة في العقل والجسم الإنساني!

عنـدما ينـشط هـذا المركـز مـن الـذكاء القدسـي غالبـاً مـا تظهـر كرامات عند معرفتك الواعية بوجوده في أعماقك الباطنة.

ويظهـر أن هـذا المركـز يطلـق مـستويات عميقـة مـن العقـل والـروح باستطاعتها أن تعكس قـوانين الجـسم عنـد الـضرورة ويـشفى الغير قابل للشفاء ويتم الحصول على الإنسان الصحيح الكامل في أحسن تقويم.

سيطر على عقلك الباطن

تذكر أن السيطرة على وظائف جسمك وإعادة تركيبه من عمل عقلك الباطن. وعليه عندما تعطي عقلك الباطن فكرة أن الأنموذج لجسمك هو الصحة والكمال، فإن عقلك الباطن يستجيب لهذا الفكر ويجعل جسمك ينمو صحيحاً معافى كاملاً.

وتذكر أن الضعف والاعتلال الجسمي ما هو إلا نقص في الكمال الطبيعي للجسم وليس شيء مادي ملموس. وإذا أمكنك فهم هذه الحقيقة عن جسمك، فإن عقلك الباطن باستطاعته أن يطلق حالاً حيويتك الكامنة ويحررك من النقص والفساد والمرض.

إن جسمك مريض أو صحيح بحسب الصور والتخيلات التي تعطيها وتؤثر بها على عقلك الباطن. إذا أعطيت وأثرت على عقلك الباطن فقط أفكار وتخيلات وصور الصحة بدل أفكار وصور المرض فسوف يكون لديك دائماً جسماً صحيحاً معافى من العلل والأمراض. إن معظم الأمراض تبدأ من العقل الباطن، والسبب هو الخوف، الخوف من المرض أو من عدم قدرتك أن تمنع المرض.

إن الله أعطاك جسماً وخلقاً كاملاً –في أحسن تقويم– وجسمك خلق لكي يكون متمتعاً بالحياة والصحة. والطاقة الحيوية طبيعية بالنسبة له، فطبيعياً عليه أن يبقى معافىً وحيوياً في كل الأوقات. فإذا عرفت

كيف تفكر بصورة صحيحة، وتأخذ غذاءاً متوازناً، واعيا لصحتك، بإمكانك أن تتمتع بعقل صافٍ وقلب قوي وجسم سليم.

الوعي الباطن وإيحاء الوعي الظاهر:

وعيك الباطن (عقلك الباطن) يقبل إيحاءات وعيك الظاهر (عقلك الظاهر) خاصة الممزوجة بالعاطفة. قدم إلى عقلك الباطن فكرة أن التمارين الرياضية التي تمارسها سوف تنمي عضلاتك وتحسن أداء وظائف أعضائك بصورة متقنة، وأن الغذاء الذي تتناوله سوف يعطيك الطاقة والحيوية والحماس للحياة. ثق أن العقل الباطن بعمله السحري الطبيعي سوف يقوم بالمهمة الموكلة إليه بصورة متقنة وأكيدة فهذا هو عمله وهذا هو قانون الطبيعة والحياة.

كل واحد منا يملك جميع العناصر التي يحتاجها لينمو إلى إنسان صحيح الجسم سليم العقل والإدراك. كما أنه حقيقة طبيعية ظاهرة أن جوزة البلوط الصغيرة تملك وتحتوي بداخلها جميع المقومات والعناصر اللازمة لتنمو وتصبح شجرة بلوط باسقة عملاقة.

تخيل باستمرار بعين العقل الصورة التي ترغب تحقيقها. **إن الفكرة التي تحملها عن نفسك اليوم سوف تكون البذرة لتحقيق ما ستكونه في المستقبل. لذلك انظر دائماً إلى المثل العليا، وسوف يحقق عقلك الباطن هذه المثل بطريقته السحرية.**

العقل الباطن يتقبل بدون مناقشة أو منطق، أي شيء تفكر فيه باستمرار إن كان صحيحاً أو خاطئاً. إنه يعمل كآلة حاسوب "Computer" يعطي من المعلومات ما أدخل إليه منها.

إذا فكرت بالمرض بدل الصحة، فإن عقلك الباطن يستجيب لهذه الأفكار بعد حين قريب أو بعيد. وإذا فكرت بالفقر يحصل نفس الشيء. ولكن إذا فكرت بالسعادة والصحة والشباب الدائم فعقلك الباطن يستجيب أيضاً لهذه الأفكار الإيجابية التي يسمح عقلك الواعي الظاهر بمرورها إليه.

إذا فكرت أفكاراً إيجابية وفي اللحظة التي بدأ العقل الباطن يمتصها ويستجيب لها قمت بإدخال أفكار سلبية للعقل الباطن فهذه الأفكار السلبية تلغي الأفكار الموجبة الأولى والنتيجة أنه لا يحصل أي شيء.

هنالك حيلة صغيرة: **بإمكانك تسريع عمل العقل الباطن وذلك بمزج الأفكار التي تمليها عليه بالعواطف والصور التي تريدها. العقل الباطن يحب الصور، والصور تساعد على المرور من العقل الظاهر والتركز في العقل الباطن ليقوم بدوره بالاستجابة وتنفيذها بسرعة.**

لتسريع استجابة العقل الباطن يمكنك أن تتظاهر بالشعور الذي تريد تحقيقه أولاً. يمكنك أن تتظاهر بالسعادة والصحة حتى ولو لم تكن كذلك، وبعد مدة وجيزة يلتقط العقل الباطن هذه الصور المصحوبة بالعاطفة ويستجيب لها. وأحياناً عليك أن تعطي العقل الباطن أمراً حازماً وبهذه الطريقة يمكن للعقل الباطن أن يلتقط الأمر ويستجيب له.

بإمكانك أن تتخيل أو تتصور نفسك بمظهر الشباب والصحة والعافية حتى تشعر بهما. لا تفكر كيف يستطيع العقل الباطن الاستجابة وتنفيذ هذه الأفكار والتصورات وتحقيقها، هذا الأمر هو من اختصاصه وبالطريقة السحرية التي خلق بها. فقط دع عقلك الباطن يعرف ما تريده واسأله أن يحققه لك.

وإذا لم تكن واثقاً أن ما تريده مفيد لك أم لا ، كعمل جديد أو مشروع أو سكن جديد أو ارتباط ما...أعطي رغبتك وطلبك للعقل الباطن بإضافة العبارة "بمشيئة الله" وتأكد أن النتيجة هي لخيرك.

"الشبيه يجلب الشبيه": إن ما تتمسك به بعقلك لفترة من الوقت يجب أن يظهر لك. فالناس يحصدون ما يزرعون.

قرر ما تريده والتزم بهذا القرار. ولكي تتمتع بالصحة والعافية والشباب الدائم، ركز تفكيرك على الصحة والعافية والشباب. إذا أردت المحبة من الناس فأعطي أولاً المحبة للغير. إذا أردت أن تستكثر من الخيرات ففكر بالخيرات تجاهل أوضاعك الحاضرة التي ترغب تبديلها ، وركز بقوة على صورتك العقلية الجديدة. ركز على ما تريد وليس على ما لا تريد.

أبعد عن عقلك أفكار القلق والحسد والخوف والكره، ولا تخف من أي شيء لأن شعور الخوف كالمغناطيس "ما تخافه يجلب لك". كذلك فإن أي فكر إيجابي تركز عليه سوف يتحقق لك. إن سر تحقيق الأهداف هو الرغبة بها بقوة كبيرة. ثبت هدف واحد في عقلك كل مدة من الزمن وركز عليه بقوة وثبات.

تذكر شعار الصيدلي الشهير "كوا Coue" كل يوم وبكل الوسائل أنني أتحسن وأتحسن". هذه الطريقة أعطت نتيجة باهرة للآلاف ممن استعملها بصورة دائمة. يمكنك تعديل هذا الشعار مثلاً إلى كل يوم وبكل الوسائل أزيد نمواً وتمتعاً بصحة جيدة وعافية وشباب دائم. اذكر هذا الشعار بقوة وعاطفة وإيمان وسترى النتيجة تتحقق في حياتك.

حياة بلا هرم

طالما كان العقل شاباً فلن يهرم الجسد أبداً

لاشك أن الدماغ والجهاز العصبي على علاقة متينة بكل جزء من أجزاء الجسم..وأن أقل اضطراب فيه ينعكس على سائر الأعضاء.

فإذا أردت أن تهرم باكراً فالأمر في غاية البساطة: عش مع القلق، كن دائماً مجهداً ومتوتراً، فكر دائماً بالهرم والشيخوخة، كن مسرفاً في طعامك وشرابك، لا تمارس أي جهد عضلي أو فكري.

أما إذا أردت أن تحيا حياة الصحة والعافية والشباب فتجنّب ما تقدم!

هل صور الهرم والشيخوخة من مشاهد الظهر المنحني والشعر المتساقط والتجاعيد المنتشرة والآلام المتواصلة من الأمور المحتومة حقاً؟ أليس للشعور بالشيخوخة أساس ذهني قبل أن تبدأ أعراضها على الجسم؟

من سوء الطالع أن الناس جميعاً إلا ما ندر يرددون في أذهانهم على الدوام: "لابدّ أن أهرم" وهذا الاعتقاد يقوى ويشتد مع الأيام حتى نرى الشيخوخة قد حلت فعلاً بين أظهرنا. وإذا ما اشتد هذا اليقين فإن عقولنا تتصلب وتتحجّر وتنبذ قوى الإبداع والتجدد، بينما تستسلم أجسامنا للروتين الحياتي السقيم. هذه هي شيخوخة تعلمناها من عائلاتنا وأصدقائنا ومما نراه ونشاهده على شاشات التلفزيون والسينما ونسمعه من حديث الناس.

العقل يقهر الشيخوخة:

إذا كانت الشيخوخة قابلة لأن تتعلم وتبرمج في العقل، فلا بد بحكم المنطق أن تكون الشيخوخة قابلة لأن لا تتعلّم واللابرمجة للعقل والدماغ، وهذا يتم بتكيف الإنسان لإدراكه وضميره، وبقاءه منفتحاً على الأفكار الجديدة القابلة للتكيف لها، إن الإبداع هو المفتاح الذي يستعين به الإنسان على قهر الشيخوخة: وخير أسلوب يضمن للإنسان التكيّف في شيخوخته، هو أن يبدأ بممارسة ذلك وهو ما يزال حدثاً. فتصلب العقل، بخلاف تصلب الشرايين، يمكن أن يحدث في أي سن.

على الإنسان قبل كل شيء أن يبدل شيئاً من توقعاته عن أمور الحياة، وخاصة الإيعازات الشفوية والتصورات التي تلقاها في أيام طفولته عن معاني الهرم والشيخوخة، والتي تُرسِّخ في الأذهان أن الشيخوخة أمر حتمي، وأنها عملية ميكانيكية لابد أن تسبب تآكل الجسم بمرور الوقت. واعتقاد من هذا القبيل هو الذي يخلق في الواقع الظواهر البيولوجية التي تعارفنا على تسميتها "بالشيخوخة" مع ما يرافقها من مظاهر جسمانية كثيرة كارتفاع ضغط الدم والسكري وضعف السمع وهشاشة العظام.

اختلاف المجتمعات في التكيف للشيخوخة:

إن كثيراً من المجتمعات والشعوب التي تنظر إليها أنها بدائية، تنعم بحصانة تحميها مما نطلق عليه اسم دلائل الشيخوخة. فالسكان الأصليون في فنزويلا وجزر سليمان مثلاً، يتمتعون بضغط دم سليم منخفض طوال حياتهم مهما امتد بهم العمر، في حين أننا نجد أن نسبة عالية ربما تصل إلى النصف، من سكان الأقطار المتطورة، تعتبر أن مرض ارتفاع ضغط الدم من المسلمات المتوقعة لدى بلوغ الإنسان منتصف العمر. وأيضاً ضعف

الذاكرة هو علامة أخرى من علامات الشيخوخة لدى مواطني هذه المجتمعات المتطورة. وحدوثه لا يثير الدهشة عند أولئك الناس.

وما يحدث لأولئك القلقين من قدوم الشيخوخة الوشيك، أن قلقهم هذا ينسحب على سائر أعمالهم التي تتطلب صفاء الذهن والقدرة على التذكر، وهكذا يتطور هذا القلق حتى يؤدي فعلاً إلى حجب الذاكرة.

درست أحوال مجموعة من اليابانيين المهاجرين إلى كاليفورنيا فتبين قلة إصابتهم بأمراض القلب. ومما يثير الانتباه في أمر أولئك المهاجرين اليابانيين استمرار علائقهم الوثيقة بالوطن الأم، ثقافياً. لذلك فقد استنتج أن ما أبقاهم أصحاء هو استمرار ذلك الوعي الباطن القوي الغير منظور والتمسك بالطرق التقليدية اليابانية، أي امتداد لحكم العقل كانت له هذه التأثيرات الفيزيولوجية أيضاً.

إن العقل والإدراك الفردي، يمكن أن يبقي لنا القدرة على العناية بالجسد والنفس معاً. وإن هذه الأمثلة تدحض الزعم بأن الشيخوخة ليست إلا حدثاً يحدث، فالواضح أن الشيخوخة لا تصيب كل الناس، وكل الثقافات في العالم، بنفس القدر والكيفية.

كثرة السنين لا تُهرم!

كيف يمكن فك برمجة الدماغ مما تلقاه في السنين السابقة؟

على الإنسان أن يعلم أن كثرة السنين وحدها لا تصيره شيخاً هرماً والمثال على ذلك:

لقد أثبت الباحثون أن بقاء الإنسان نشطاً حيوياً فاعلاً طوال حياته، يوقف في جسمه فقد وضمور عضلاته ونسجه، وبالنظر إلى التوسع وفهم هذه الحقيقة واعتقاد الكثيرين بصحة المقولة: "استعملها وإلا فقدتها"، فإن

ملايين الناس قد أصبحوا الآن يتوقعون أن يظلوا محتفظين بقواهم الجسمية والعقلية حتى لو تقدم بهم السن.

لقد اختار جماعة من ا لباحثين في جامعة تافت الأمريكية مجموعة من مهزولي الأجسام من نزلاء إحدى دور الرعاية، وأخضعوهم لبرنامج هادف من تمارين رياضية لتقوية أجسامهم. خلال ثمانية أسابيع امتلأت العضلات الضامرة وعادة القوة إلى أولئك الأشخاص الهرمين بنسبة عالية، وتحسنت لدى أولئك الشيوخ قوى الانسجام والتوازن، وفوق كل ذلك استعادوا إحساسهم العام بعودة الحياة الفاعلة لديهم.

لكي نستطيع التغلب على كثير من برمجتنا الداخلية، علينا أن ندرك قدرتنا على استعادة بعض التحكم في عملية الشيخوخة. فالوعي مؤلف من مستويين: الإدراك الواعي "Conscious" والإدراك اللاواعي "Sub-Conscious" وفي حالته اللاواعية يكون الدماغ قادراً على استشراف وظائف جسمانية، حتى ولو لم يكن الإنسان يفكر فيها، كما هو شأن الجسم في التنفس والتوازن وسواهما من الوظائف. وفي نفس الوقت فإن للإدراك الواعي بعداً حسياً أيضاً. أي أن بوسع الإنسان أن يمرن إدراكه على التحكم بوظائفه الجسمانية، التي كان يظن سابقاً أنها آلية صرفة وأنها ثابتة.

وقد عرف عن بعض أفراد السوامي (معلم ديني هندوسي) إتقان القدرة على التحكم الذهني بدرجة حرارة الجلد، حتى القدرة على جعل أحد جانبي اليد دافئاً والجانب الآخر بارداً. كما أنه نسب إلى أشخاص القدرة على التحكم في عضلاتهم شداً وإرخاءاً، وقدرتهم بهذه الكيفية على تبطئ سرعة ضربات القلب. وبنفس الأسلوب يستطيع الإنسان أن يدفع بقواه الجسمانية والذهنية إلى مداها الأكمل.

إن الوعي والإدراك –عبارة عن شارة عصبية كهربية منطلقة من قشرة الدماغ– هذا الوعي هو الذي يعلم عضلات الجسم كيف تشتد وترخي، وكذلك يدرب الدماغ والرئتين والقلب والغدد الصم، حتى الجملة المناعية بالجسم، كيف تتكيف حسب الشكل الجديد من الأشكال الوظيفية. إن هذا الشكل من أشكال النشاط الواعي هو الذي يكون أساساً في القدرة التي ندعوها التعلم. إنه النشاط الذي يشكل جذر وأساس النمو، وهو على الطرف النقيض من جذر الهرم.

ومما يزيد من سمو وبركة هذا الإحساس أن منظومة العقل والجسم المتشابكة تنفعل بكل محرّض فرد فتجعله يحرّض سائر أنحاء الجسم. إن تنبيه خلية واحدة يعني تنبيه كل خلايا الجسم جملةً. وتأثير ذلك يكون تراكمياً وشاملاً للجسم كله.

وإذا أهمل الإنسان مراعاة حاجات الجسم الأساسية، فإن الجسم بأجمعه يأخذ في التداعي والضمور: فالمنظومة القلبية – الوعائية تضعف، والعضلات والعظام تهزل وتهن. والبدانة تزداد ويعم الاضطراب الجسم، وتكون النتيجة شيخوخة مبكرة. أي أن أعضاء الجسم التي تهرم لا تعود مقتصرة على الأعضاء التي لا تتمرن وإنما تعم الجسم كله.

الإنسان هو نفسه صاحب الإرادة في تلمس الطرق والأساليب الجديدة للحياة الصحية والعمل، أو أن يسلم جسمه وعقله للانهيار والعجز والهرم، فالخيار خيار الإنسان الشخصي في كلتا الحالتين.

قوة العقل الباطن
تسري في كل مكان

أننا نرى برهانا على قوة العقل الباطن وجوهر الحياة في كل مكان. خذ مثلا أي من التمارين النشطة المختلفة، مثل التنس، التجذيف أو السباحة. في بادئ الأمر تكون العضلات ضعيفة وتتعب بسهولة، ولكن مع التمرين تصبح أشد قوة. إن طاقة الحياة وجوهرها تجعل العضلات أكثر ملائمة وأقصى صلابة لتتلائم مع الحاجة الجديدة. ماذا يحدث عندما نبدأ العمل اليدوي في الحديقة؟ جلد اليدين لين طري نراه يتورم ويحترق، ولكن الجلد لا يتآكل. فجوهر الحياة يجعله أكثر خشونة وسماكة، وأكثر مقاومة وقساوة وصلابة، حتى يتمكن من مجابهة متطلبات الحالة الجديدة.

خلال حياتك جميعها سوف تلاحظ هذه الطاقة الحيوية والمبدأ الحياتي يعمل باستمرار. تعلم أن تلائم نفسك مع إيقاعه ونظمه، اعمل معه واجعله ملك لك، وبذلك لا شيء فيه خير لك لا يمكن تحقيقه. بالحقيقة فإن العقبات والأحوال الضيقة تصبح لمنفعتك، لأنه عندما لا يكون هناك أي مشاكل ومطالب للحل يبقى جوهر الحياة والعقل الباطن ساكناً راقدا. ولكن عندما تكون بحاجة ماسة وتستدعيه بإلحاح واضطرار، تجده مستعد للإجابة ومساعدتك.

عندما تكون الحياة سائرة بهدوء وصفاء ربما يظهر أن جوهر الحياة نائما، وذلك لتأكده من معرفة أنك لست بحاجة إلى مساعدته. ولكن عند تغيّر الأحوال، كظهور المرض أو الكوارث فإنه يهب بقواه وطاقاته الغير محدودة لمساعدتك وإنقاذك إذا ما طلبته ودعوته إلى هذا الإنقاذ وهذه المساعدة.

معرفتك أن جوهر الحياة (العقل الباطن) سوف يساعدك ويعينك في كل الأحوال، يعطيك القوة والتأكد من النجاح. وبإدراكك أن قوة لم تفشل أبداً تعمل معك ولك يجعلك تضغط متقدما إلى الأمام وأنت واثق أن هذه القوة لا تفشل أيضا في هذه الحالة.

هذه الطاقة التي تغلبت على جميع العقبات، والتي بالحقيقة صنعت منك ما أنت عليه، لن تخيّب أملك عندما تحتاجها. هذه هي الطاقة والقوة التي في الأزمات الكبيرة تجعلنا نقوم بعمل نعتبره بعد فترة خارقاً للطبيعة. أنها ليست شيئاً خارقاً للطبيعة، ولكنها قوة أكبر من نفسنا الواعية وأعمق مستوى منها. اربط نفسك ووحدها مع هذه النفحة الإلهية العظيمة التي تنام في داخلك –في عقلك الباطن– وما يظهر الآن أنه أعمال فوق الطبيعة يصبح أعمالا يومية عادية في حياتك.

مهما كان موقعك في الحياة، فإنك تواجه دائما بخيار: بإمكانك أن تملك كل ما تحتاجه وأكثر من النعم والخير والصحة والحيوية، أو بإمكانك أن تجعل حياتك صراع من أجل لقمة الخبز والشفاء من المرض والعجز.

إن جوهر الحياة والعقل الباطن لا يميز بين الغني والفقير، بين ألوجيه والعامي، كلما زادت الحاجة، زادت سرعته بالتجاوب مع

حاجتك وطلبك. وحيث يوجد المرض والفقر واليأس، ستجد هذا الخادم العقلي على استعداد واشتياق للمساعدة. إنه ينتظر فقط الاعتراف بوجوده وطلب المساعدة، وأكثر من هذا إنه شغوف بهذه المساعدة وهذا العون.

إن وسائل ومصادر "العقل الباطن" بدون حدود، إنه الفكر، إنه الاستشعار عن بعد تلبثي Telepathy — الذي يحمل الرسائل بدون كلمات، أنه المخيلة الخلاقة والحاسة السادسة للحدس الذي يحذرك إذا ما هددك الخطر. ليس هنالك فرق ما إذا كانت المشكلة سهلة أو صعبة، فالحل دائما يوجد في العقل والفكر. ولأن هنالك حل دائما، فإن العملاق العقلي بإمكانه أن يجدها دوماً لك. أنه يعرف كل شيء، ويعمل كل شيء. عند عملك مع هذا العملاق من عقلك، يمكنك اكتشاف أي معلومات تبحث عنها، يمكنك القيام بأي شيء تحتاجه لعيشك بصحة جيدة وسعادة وهناء ونجاح.

إن البحث العلمي قد أظهر بدون شك إن العقل الإنساني لديه مستويات عميقة لا يدرك كنهها حيث تكمن منابع من الإبداع، والشجاعة، والقدرات. وما عليك سوى الكشف عن هذه الأعماق من مستويات العقل وإظهار هذه الكنوز وإطلاقها، وستملك قدرات هائلة وقوى لا يمكن حدها.

الخيار لك لإيقاظ هذا المستوى من العقل الباطن –العقل الخلاق- واستعماله للعمل لك للحصول على أي شيء مفيد لك من خير وصحة ونجاح.

بالطبع، عليك معرفة كيفية عمل هذه القوة أو المستوى من العقل.

ولكن قبل استعمال هذا العقل الباطن عليك أن تكون مقتنعاً بوجوده. هذه الخطوة الأولى هي أن تصبح مدركاً ومعتاداً على وجود هذه القوة والطاقة الخفية التي هي جوهر الحياة، ومدها بالأفكار السامية والتوجيهات الإيجابية. والمفتاح السحري الذي يفتح الباب لتمر من خلاله إلى هذا العقل الباطن والنفس السامية ربما أمكن تلخيصه بالحماس والثقة والنصور أو المخيلة الخلاقة – وككل حاسوب Computer، يفيد ويعطي نتائج جيدة حسب مستوى الشخص الذي يغذيه بالمعلومات من العلم والخبرة والمعرفة والمنطق. ماذا غذيته بأفكار ومعلومات غير منطقية، فإنه يعطي قرارات غير منطقية. والأمر يعتمد عليك بالمحافظة على هذا العقل وهذه الآلة المتقنة والإبقاء على خدمتها لك بصورة متقنة. فإنها لن تفشل في إمدادك بالقرارات التي تكون لفائدتك القصوى. كل هذا حسب مستوى دعيك ومقدرتك على اتخاذ القرارات المنطقية.

العقل ليس هو الدماغ المادي الذي تحويه الجمجمة فحسب، بل العقل شيء والدماغ شي آخر: العقل قوة والدماغ مادة. وإذا كنا نرى إن الإدراك العقلي يعتمد على الدماغ ويتأثر بسلامته وقوته ومرضه وضعفه، فما ذلك إلا لأن الدماغ وعاء للعقل، وسندٌ له، وآلة يسري في مجاريها، فإذا تعطلت الآلة اختل سير القوة واضطرب، كالماء يجري في الساقية ويخضع في سيره لتعاريجها، ولكن خضوعه هذا لا يعني أن الماء هو المجرى والمجرى هو الماء.

وأن ما يعتري عقولنا من الميل إلى تفسير كل شيء من طريق المادة فذلك لأن جزءاً من عقولنا –العقل الظاهر– نشأ ليمارس إدراك الأجسام المادية فاكتسب من هذا المحيط المادي كثيراً من تصوراته وقوانينه وأيضاً أننا لم نعرف حتى اليوم كيف ننظر إلى حقائق الأشياء ولم

نعرف كيف نحييها لنراها. وذلك لأننا نجزئ الحقيقة لنستطيع إدراكها؛ أي أن عقولنا تتلقى الصورة الكونية مجزأة بدون أن تلاحظ وتدرك الترابط الذي بينها في حركتها المستمرة ككُل؛ مع أن الحقيقة لا تُدرك إلا بهذه النظرة الشاملة التي نستطيع بها أن نحيي الحقيقة الكلية لنراها.

فلا يجوز أن يقال أن الصور الحسية هي أجزاء الكل وأجزاء الحقيقة فإدراكها إدراك للحقيقة الحية؛ لأن إدراك الأجزاء مقطعةً شيء، وإدراكها في حركتها وتواصلها وترابطها شيء آخر. كمثل على ذلك الشريط في الصور المتحركة، ترى الصور فيه، عند سكونه، مجزأة لا حياة فيها ولا حركة، فإذا تحرك دبّت الحركة في الصور كلها، وظهرت حقيقة الحياة المنقولة في مجموع الصور (ككُلّ) ندرك منه معنى الرواية. كذلك لا يجوز أبداً أن يقال أن إدراك أجزاء الشيء يستلزم إدراك الشيء كلّه، على حقيقته، من غير ربط تلك الأجزاء. وأصدق دليل على ذلك، الخط المستقيم والخط المنحني: فإننا إذا نظرنا إليهما وجدنا أن كلاً منهما يتكون من نقاط، هي بذاتها لا تتغير في الخطين، ولكننا لا نستطيع أن نقول أن المستقيم والمنحني شيء واحد، بحجة أن أجزاءها واحدة. وكذلك الحقيقة الحية للوجود والحياة التي فيه، لا نستطيع إدراكها بمجرد إدراك أجزائها، بل لابد من رؤية الترابط والتواصل بينها، ورؤية الحركة تسري فيها باستمرار واتصال؛ وهذا ما تغفل عنه عقولنا، ولكننا ندركه بالإلهام المباشر (Intuition) والبصيرة اللذين نشعر بهما ونراهما في نفوسنا، من غير أن نعتمد فيهما على عقلنا الموضوعي الظاهر.

العقل الظاهر، يعجز عن إدراك الحقيقة، وهو ينظر إليها مجزأة، خلافا للنظرة الشاملة إلى الكل المترابط المتواصل المتحرك الحيّ. فالكون كله من الذرة إلى المجرّة ينبض كالجسد الواحد، بحياة واحدة، يتجلّى فيها ترابط الأجزاء وتواصلها وتعاونها وتساندها، تجلياً باهراً، يخلق في نفوسنا ذلك الإلهام أو الإدراك المباشر لوجود الله الخلاق العظيم الحكيم.

الصحة كنز بين أيدينا

من الغريب أننا لا تقدر صحتنا قدرها ونهتم للاحتفاظ بها إلا متى تعرضنا لفقدها. يقول المثل "الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى". ومن منا لا يبذل الغالي والنفيس في سبيل صحته متى أصيب بمرض يعرض حياته للخطر أو يشله عن الحركة والحياة الطبيعية، ولا عجب لأن الصحة أثمن شيء نملكه ولكن البعض منا يطرحون صحتهم جانبا بسبب الأهمال أو الجهل بنواميس وقوانين الطبيعة.

لا شيء يقوم مقام الصحة. أنها هبة ونعمة من الله لا تقدر بثمن فإذا خسرناها لا نقدر أن ترجعها إلينا كنوز الأرض بأسرها. وأن مستقبل كل فرد منا يتوقف على الاحتفاظ بعقل سليم في جسم سليم.

إذا نظرت إلى المستشفيات في أنحاء العالم وجدتها ملأى بالذين يهملون ويخالفون القوانين الصحية والنواميس الطبيعية. إن البعض يدرك القوانين الصحية ولكن يهملها اعتقادا منه أنه يقدر أن يتجنب العواقب، ربما نجح إلى حين من الزمن ولكن في النهاية لابد لأقوى الأجسام بنية من الانهيار. فكم من مريض مزمن كان بوسعه أن يتمتع بصحة جيدة طول حياته لو أنه اهتم أن يتجنب أخطار المرض ويراعي القوانين الصحية والنواميس الطبيعية.

المرض يتسرب إلى أجسادنا بطرق مختلفة بعضها عن طريق الجراثيم كالملاريا والتيفوس والسل والتدرن الرئوي. وبعضها عن طريق عارض ما

ككسر في العظام أو تمزق الأنسجة الجسدية أو الحروق أو لسعات الحيوانات السامة والحشرات.

ومن حسن الحظ أن الطب الحديث قد أصبح قادراً على السيطرة على هذه الأمراض والإصابات كلها تقريبا بإعداد العلاج الخاص لكل منها.

وللأسف هنالك أمراض تصيبنا من جراء رعونتنا وعاداتنا السيئة في العيش كعادات الأكل والشرب والإفراط المتواصل الذي ينهك قوى الجسم ويتركه عاجزا عن مقاومة الجراثيم وهذه أسباب لأكثر الأمراض والآلام. وترانا نرغب ونسرع في التخلص من عواقب المرض أكثر من رغبتنا وإسراعنا في إزالة أسبابه، ولاسيما إذا كان السبب ناتجا عن عادة عزيزة علينا نتردد في الإقلاع عنها. وما أغرب تفكيرنا عندما نجد الأعذار لأنفسنا من تصرفاتنا الخاطئة التي تضر بصحتنا الجسمية والنفسية.

لنذكر أن معظم الأمراض تولد الضعف والآلام وهذه بمثابة إنذار من الطبيعة تحثنا بواسطته على تغيير عاداتنا المضرة. ولكن للعجب عوضا عن أن نصغي إلى هذا الإنذار ونعتبره نهرع إلى الأدوية المسكنة لأننا أكثر اهتماماً بأن نتخلص من عذاب المرض وآلامه من أن نهتم بإزالة أسبابه. قد تكون هذه الأدوية ضرورية لوقف الآلام المبرحة الشديدة بعض الأحيان إنما يجب عدم تعاطيها إلا بأمر الطبيب وإرشاده. وعلينا أن لا نخدع أنفسنا، فهذه الأدوية المسكنة والمخدرة للألم لا تشفي الأمراض ولكن تموه وتخفي حقيقة المشكلة بإزالة الإزعاج مؤقتا بينما تبقى العوامل والأسباب المرضية الهدامة تفعل فعلها دون رادع مقاومة من الجسم.

إن الخطر الكامن في استعمال المسكنات والمخدرات إلا في الأحوال الضرورية الطارئة هو أنها تزيل الألم فيشعر المريض بالراحة ويهمل المعالجة الطبية الصحيحة. فالمريض يعتقد أنه يسير نحو الشفاء غير مدرك أن هذا الشعور أو الاعتقاد خداع يؤخر الشفاء لأن تراكم السموم في الجسم من جراء المرض يعوق عمل الكليتين والكبد فيصعب الشفاء.

العلاجات الطبيعية

إن أفضل العلاجات الطبيعية هي: الهواء النقي، أشعة الشمس، الراحة، الرياضة البدنية، الطعام المناسب المتوازن، الماء الصافي، والثقة بالحكمة الإلهية.

الهواء النقي – الهواء ضروري ليس فقط للصحة بل للحياة أيضا، فالأوكسجين الذي في الهواء هو شريان الحياة، وكثيرون هم الذين يعيشون مرضى ضعفاء وذلك لأنهم لا يستنشقون هواء نقياً بل دخاناً ملوثا في المعامل والأماكن المزدحمة بالسكان. وكثيرون أيضا يصابون بالأمراض لأنهم لا يحسنون تهوية بيوتهم وآخرون يلوثون الهواء الذي يتنشقونه بالنيكوتين والسموم الأخرى. فإذا أردنا أن نحيا أصحاء سعداء علينا أن نتنشق الهواء النقي.

أشعة الشمس – الشمس ضرورية جدا لصحتنا وحيويتنا ورفاهيتنا. وبدون أشعة الشمس الشافية لا يقدر حيوان أو نبات على الحياة. فأشعة الشمس تنقي الهواء إذ أنها تحرك الهواء فتحدث الرياح والأمطار وهذه بدورها تنقي الهواء. وإن أشعة الشمس أعظم قاتل للجراثيم المضرة كما أنها أعظم منبه للكلورفيل –المادة الخضراء في أوراق النبات– للعمل وإنتاج

البروتين والنشويات والسكر والفيتامينات لتغذية النبات الذي بدوره يصبح طعاماً للحيوان بما فيه الإنسان.

الراحة – الراحة ضرورية للجسم، وقد أنهكه التعب، وللعقل، وقد أنهكه التفكير. إذا أصابنا مرض شديد تلزمنا الطبيعة بالنوم للراحة وكلما زاد نشاطنا ازدادت حاجتنا إلى الراحة والاسترخاء.

بعض الأعضاء تأخذ قسطها الكافي من الراحة دون أن نشعر بذلك، فالقلب ينال راحته بين نبضاته، أي نصف الوقت الذي يعمل فيه، وهذه الفترة لا تتعدى جزءاً من الثانية ومع ذلك تكفي هذه المدة القصيرة لإنعاشه ولولاها لكان يقف عن العمل. ولهذا نشعر بالضعف والوهن والتعب عندما يصاب القلب بالخفقان وسرعة النبضات فوق الحد الطبيعي.

وكذلك العضلات والمفاصل والأعضاء الهضمية والأعصاب يجب أن تنال قسطها من الراحة وإلا انهارت تحت ضغط العمل والإجهاد وبانهيارها تنهار الحياة بأسرها. فمن مشاكل عصرنا الحاضر أننا لا نسمح للجسم أن ينال قسطه من الراحة والاسترخاء.

الرياضة البدنية – التمرين الجسدي ضروري للحياة كالراحة. وكثيرون منا يكسلون حتى أنهم لا يقومون بالمشي ولو لمسافة قصيرة، إذ يجب أن تمرن عضلات الجسم على الحركة. فالمشي وتنشق الهواء النقي من أهم مقومات الصحة.

الكبار يميلون إلى الكسل والأكل بقابلية فيمهدون الطريق إلى السمنة والأمراض الناتجة عن الانحطاط كتصلب الشرايين ونشفانها.

الطعام المتوازن المناسب – إن سوء التغذية منتشر بين الجميع. فالأرز المقشور والطحين الأبيض والسكر المكرر أطعمة لا قوت حقيقي فيها،

ومع أن هذه الأطعمة هي مصدر طاقة ونشاط ولكنها تؤدي في النهاية إلى توليد السموم في الجسم وتجعله فريسة للأمراض.

والماء هو عماد الصحة لأنه يسد حاجات الجسم ويساعد على شفاء الأنسجة المتلفة. وهو ضروري لكل خلية في الجسم وأعظم منظف داخلي وخارجي. الماء يخفف الألم ويخفف الحرارة المرتفعة كما أنه يساعد في معالجة الحوادث العصبية. إن أكثر من ٧٥٪ من الجسم ماء ولهذا يجب أن نشرب الكثير من الماء لحفظ صحتنا في حالة جيدة. وقد أثبتت الأبحاث أن الماء أفضل شراب يمكن أن يتناوله الإنسان.

الإيمان والثقة بالله – الصحة والشفاء من الله. وكل ما يفعله الأطباء هو أنهم يساعدون على إزالة العقبات من أمام الطبيعة لتفعل فعلها في عملية الشفاء الذاتي.

والمريض عليه وضع نفسه تحت إشراف طبيب حاذق وفي الوقت نفسه لابد له لكسب الصحة والحفاظ عليها من مساعدة نفسه بمراعاة القوانين الصحية وجعل اتجاهه الفكري إيجابياً والنظر إلى الحياة نظرة جديدة عاقلة متفائلة لأنه إذا تجدد العقل اكتسب الجسم حلة متجددة من النشاط والحيوية والحياة.

عش بحكمة

عقل سليم في جسم سليم بركة من بركات الحياة. وأن السعادة الحقيقية لا تقوم على ما نقتنيه بل على تناغم وتوازن العقل والجسم حين يكون كل منهما في أفضل حالاته.

والعبرة ليست في الأطعمة الغالية الثمن وإنما العبرة أن نختار منها البسيط الملائم وأن نعدّه إعداداً صحيحاً صحياً.

أجسامنا تبنى مما تمتصه أعضاء الهضم، والحكيم هو الذي يأكل ببطء ويمضغ طعامه جيداً ويستلذ به لا أن يزدرده بسرعة ثم يعقبه بكثير من المثلجات والمشروبات التي تلطف الحوامض الهاضمة وتضعف عملها.

ويجب علينا أن نولي معدتنا كل اعتناء ورفق لا أن نرهقها إرهاقاً ونحشوها حشواً بالطعام. فكثيرا ما نجد المعدة مضطرة للتمدد لتسع أكثر مما تقدر أن تسع مما يحشوها به صاحبها، والبعض وإن كانوا لا يشربون الكحول فإنهم يضعونه داخل معدهم مما يمزجونه من الطعام، فالبعض يسكرون سكراً جزئياً من كحول صنع في معدتهم.

خذ غذاءاً متوازناً، ولا تحمل معدتك فوق طاقتها. وابتعد عن الأطعمة المكررة المصفاة كالطحين الأبيض والسكر الأبيض والأرز المقشور وغيرها من المواد التي لا تقوي الجسم بل تضعفه وتتركه فريسة للأمراض. ومن الضروري أن تتجنب تناول الطعام في أوقات غير منتظمة، وعند تناول الطعام ابتعد عن كل توتر وقلق وهم لأن ذلك يزيد ارتفاع ضغط الدم ويمنع

الجسم غالبا من امتصاص العناصر المغذية في الطعام. كما قلل من استعمالك المواد القلوية مثل كربونات الصودا لأن حامض الهيدروكلوريك ضروري لعملية الهضم كما أنه يقي الجسم من الجراثيم التي قد تبتلعها مع الطعام.

وإذا شعرت بحموضة في معدتك فالأفضل أن تغير نوع طعامك وطريقة معيشتك. ولا تحمل مشاكلك معك إلى فراشك بل ألق أحمالك على الله وسلم له أمرك ونفسك واتكل عليه فإنه قريب مجيب الدعاء.

إيمان وأمل:

الإيمان والأمل في المستقبل لا يغير الحياة فقط بل يغير ملامح الوجه وينشر عليه جمالاً ونوراً، وينشط الجلد ويكسبه لونا صحياً كما أنه ينظم عمل الغدد الصماء ويقوي جهاز الهضم وامتصاص الطعام.

كثيرون يلومون معدتهم إذا شحب لونهم وتغضن وجههم فاللوم حقيقة لا يقع على المعدة بل يقع على العقل. وفي معالجة أي مرض خطير نجد أن الموقف الذي يتخذه الإنسان هو القسم الأهم في العلاج. والطبيب بإمكانه أن ينزع القسم المريض من المعدة أو أي عضو آخر لكنه لا يقدر أن يفيد مريضا ما إلا إذا كان هذا المريض ذا ثقة وإيمان بحسن النتيجة.

فالموقف العقلي الإيجابي يقوي الجسم وجهازه المناعي ويسرع في الشفاء وإعادة الصحة.

سبيل الحياة

أوصى أبو عثمان النوري ابنه فقال:

يا بني عود نفسك مجاهدة الهوى والشهوة، ولا تنهش نهش السباع ولا تخضم خضم البغال، ولا تلقم لقم الجمال، فإن الله جعلك إنساناً فلا تجعل نفسك بهيمة، واعلم أن الشبع داعية البشم، والبشم داعية السقم، والسقم داعية الموت، ومن مات هذه الميتة فقد مات ميتة لئيمة، لأنه قاتل نفسه، وقاتل نفسه، الأم من قاتل غيره.

يا بني.. والله ما أدى حق الركوع والسجود ممتلئ قط! ولا خشع لله ذو بطنة، والصوم مصحة، والوجبات عين الصالحين.

يا بني.. قد بلغت تسعين عاما، ما نقص لي سن، ولا انتشر لي عصب ولا عرفت ذنين أنف، ولا سيلان عين، ولا سلس بول، وما لذلك علة إلا التخفف من الزاد.

فإن كنت تحب الحياة، فهذه سبيل الحياة، وإن كنت تحب الموت فتلك سبيل الموت، ولا أبعد الله غيرك.

وصدق رسول الله -صلى الله عليه وسلم- حيث يقول: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه فإن كان ولابد أكلا، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه" وصدق الله العظيم حيث يقول: "يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد، وكلوا واشربوا ولا تسرفوا، إنه لا يحب المسرفين".

نهش = تناوله بفمه ليعضه فيؤثر فيه ولا يجرحه.

خضم الطعام = أكله بأقصى أضراسه.

لقم الطعام = أكله سريعاً.

بشم من الطعام = أتخم.

التجديد النفساني

إن لدى كل فرد منا مخزون من الطاقة لا يحد، وبين وقت وآخر، وعن طريق الصدفة أو الحظ، يحدث اتصال مع هذه الخزانات الغامضة. ونشعر بدفقة كبرى من الثقة والإبداع والرضى عن النفس، ومن ثم وفجأة ينقطع الخط الموصل ونعود من جديد لنكون أنفسنا العادية.

أطلق القوة الكامنة في نفسك:

إن إطلاق القوة الكامنة والخارقة في الإنسان نفسه وبالخصوص من العقل الباطن هو بالتأكيد أعظم التحديات على الإطلاق. وهناك قلة من الأفراد يبدو أن الخط يظل مفتوحاً بالنسبة لهم بين العقل الباطن والعقل الظاهر، ومثل هؤلاء الأشخاص يكونون أكثر حيوية وحركة وإنتاجا وحياة من الآخرين. فهم نادراً ما يشعرون بالتعب، وهم نادراً ما يشعرون باليأس، وعلى نحو ما فقد اكتشفوا سر تجديد النفس والطاقة الخفية في العقل الباطن.

ولتحقيق أفضل النتائج لإطلاق القوة الكامنة في أعماق نفسك، اجعل الخير ينتصر مرة بعد أخرى، وتعمد في إنجاز عمل ينطوي على قيمة أخلاقية: تقديم المساعدة إلى شخص محتاج، تصحيح الخطأ، الغفران لعدو. ولأفضل النتائج ينبغي أن لا يكون العمل منطوياً على أية فائدة لك شخصياً.

وما دمنا نعيش في عالم أخلاقي وروحي، لابد أن تضعنا تأدية الأعمال الأخلاقية ووعينا الروحي في صف واحد مع القوى التي تدعمه.

وصفة لتجديد النفس:

هذه الوصفة السحرية هي: واجه الحياة بحماسة! وما من شخص متحمس لعمله يحتاج أن يخاف من أي شيء في الحياة، فجميع فرص الحياة هي بانتظار اقتناصها من قبل أشخاص يشعرون بالحب نحو ما يفعلون.

وقد قال "امرسون": "ما من شيء عظيم تم إنجازه بدون الحماسة". فالحماسة هي الصفة السحرية. فهي تتغلب على العقبات وتقضي على عوامل التردد وتؤدي إلى إنجاز الأمور. والشيء المثير للانتباه بشأنها هو كونها معدية. فالحماسة هي حالة الاهتمام -الاهتمام الفعلي- بشيء ما. ابحث عن الحماسة باستمرار لدى الآخرين وعندما تكتشفها، اقتنص شرارات منها. هذه الشرارات سوف توقد ناراً في داخلك.

الطاقة الخفية في العقل الباطن:

توجد قوى خفية لدى الناس. ففي لحظات الطوارئ كثيرا ما نطلق طاقات جسدية ضخمة: يقوم رجل برفع سيارة محطمة لإنقاذ السائق المحصور تحتها، تقطع امرأة مسافة ميل سباحة بعد انقلاب زورقها، وهي تمسك بطفلها وتسحبه نحو شط الأمان. وتنبع مثل هذه القوة من الطاقة الخفية في العقل الباطن. ومن هنا تنبع الطاقة الذهنية أيضا. وبشكل عام فإن الرجال المبدعون الخلاقون هم أولئك الذين استطاعوا الإبقاء على خطوط بين العقل الواعي الظاهر والعقل الباطن مفتوحة.

توقف عن محاسبة نفسك بقسوة:

توقف عن التركيز على أخطائك ونقائصك، وامنح نفسك الفضل في بعض الحسنات. ينبغي أن يكون الناس ألطف مع أنفسهم، وذلك لأنه في

كثير من الأحيان تؤدي الرقة مع النفس إلى التقليل من أحاسيس الذنب والشعور بالنقص التي تمنع تدفق القوة من العقل الباطن. وإن الخير فيك يفوق إلى حد بعيد ما لديك من شر. ولذا كن رقيقاً مع نفسك، ودع السعادة والتقدير الذاتي والطاقة تدخل حياتك من جديد.

الواقع أنه عندما تواجه تحديا ما فلابد أن يحدث رد فعل لديك. وأن العديد من الأشخاص لا يجدون الأمر بمثل هذه السهولة. ذلك لأنهم يرفضون التحديات. ولكن لا يلبث أن يحين الوقت الذي ترى فيه شيئا يتطلب الإنجاز إلى درجة نشعر معها بالخجل لوضع أصبعك به، ومن ثم فجأة وبأعجوبة تكتشف أنك تمتلك الطاقة أو الصمود أو العناد أو أي شيء يتطلبه إنجاز العمل. وهذا أمر مثير للغاية، فالإحساس بالإنجاز يخلق إحساساً بالرضى بحيث تتقبل التحدي التالي لدى بروزه. وتبدأ العملية السحرية من جديد. وإذا كنت تبحث عن سر تجديد النفس، فاعثر على شيء يتطلب الإنجاز وابدأ في إنجازه.

طرق الشفاء بقوة العقل الباطن

لا شيء يحدث صدفة في هذا الكون الذي له قواعد وقوانين ونظم. ولعقلك طرق عديدة في إدارة وتوجيه حياتك:

طريقة بسيطة لتحفيز العقل الباطن:

تتحقق هذه الطريقة بصورة جيدة من خلال حالة حلم اليقظة والاستغراق في التفكير الحالم. فعقلك الباطن لديه ذكاء لا حدود له وقدرة مطلقة. يتعين عليك أن تفكر بهدوء فيما تريده وشاهده بخيالك وتصوّرك وهو يتحقق من هذه اللحظة وصاعداً.

عقلك الباطن يقبل خطة عملك:

إن كل تجاربك وكل ما يخص حياتك يعتمد على طبيعة اللبنات العقلية التي تستخدمها في تشييد بيتك العقلي. فإذا كانت خطة عملك مليئة بأنماط عقلية من الخوف والقلق والتوتر، وإذا كنت متشائماً وتغمرك الشكوك والأفكار السلبية، عندئذ سيكون نسيج وتركيبة المواد التي تضعها في تشييد بناء عقلك مزيجاً من الخوف والقلق والتوتر والعجز بجميع أشكاله.

وإن أكثر الأحوال بعيدة الأثر في حياتك هي ما تقوم ببنائه وتشييده في عقلك خلال كل ساعة من يقظتك. كما أن حديثك لنفسك حديث صامت وغير مرئي ولكنه حقيقي. وإن فكرتك وتصورك العقلي هما برنامج أو خطة عملك، ولديك كل لحظة القدرة على بناء صحة متألقة وخير ونجاح وسعادة

بواسطة الأفكار التي تسري في عقلك والمعتقدات التي تقبلها والمشاهد والصور التي تكرر الاستماع إليها ومشاهدتها في استوديو عقلك الباطن الخفي.

العلم والصلاة الصادقة:

يتضمن هذا الأسلوب تحديد قوانين العقل والروح. فهناك دائماً استجابة مباشرة من الذكاء اللامحدود في عقلك الباطن للفكر الدائر في عقلك الواعي الظاهر. لكي تحصل على ما تريد يتعين عليك أن تلتمس الثقة والإيمان. وأن عقلك ينتقل من الفكرة إلى الشيء. فإذا لم يكن يوجد في البداية صورة ذهنية واضحة في العقل، فإنه لن يستطيع أن ينتقل لتحقيق الفكرة، لأنه ليس هناك ما يستدعي انتقاله. صلاتك هي فعلك العقلي الواضح الموجه يجب أن ينطبع كصورة معينة في عقلك قبل أن تقوم قوة عقلك الباطن باستخدامها وجعلها حقيقة. فعليك أن تصل إلى نقطة القبول في عقلك. وهذا الاتجاه والتأمل ينبغي أن يصحبه عاطفة وشعور بالسعادة والاطمئنان عند توقعك تحقيق رغبتك.

طريقة التخيل

يبدو أن أسهل طريقة لتشكيل فكرة ما في عقلك هي أن تتخيل هذه الفكرة، وأن تراها بشكل نشط في خيالك كما لو كانت شيئاً ملموساً. ويمكنك أن تتصور بخيالك ما هو موجود بالعقل في العالم غير المرئي في عقلك. وإن أي صورة تضعها في عقلك هي مادة وجوهر الأشياء التي تتأملها، وفي الوقت ذاته هي دليل على الأشياء غير المرئية. إن ما تتصوره وتصوغه في خيالك هو شيء واقعي. وأن الفكرة والخاطر هما شيئان حقيقيان، وفي يوم ما ستظهر تلك الفكرة في عالمك المحسوس إذا كنت تعتقد بالفكرة وتؤمن بالصورة الذهنية في عقلك.

طريقة الفيلم السينمائي العقلي

تقول الحكمة الصينية "الصورة تساوي ألف كلمة" ويشدد عالم النفس الأمريكي "وليم جيمس" على أن الحقيقة هي أن العقل الباطن يحدث أي صورة التقطها العقل الواعي وساندتها الثقة.

ينبغي أن تقنع نفسك بواسطة العقل بالشيء الذي تريده وأنه خير ومناسب لك، وأن تتخيل أن الذكاء المطلق سيجلبه لك. ومن ثم حاول أن تهدئ عقلك وتدخل في حالة استرخاء ونعاس، تقلل من المجهود العقلي إلى أدنى درجة وعندئذ تخيل الصورة المرغوبة وأظهر شعوراً بالامتنان والسرور لحصولك على رغبتك ونام وأنت تشعر بواقعية الصورة والفيلم السينمائي والعقلي الذي وضعه عقلك، وينبغي أن تتصرف كما لو كان الأمر أو الصورة محسوسة وسوف يأخذها عقلك الباطن كصورة ذهنية ومن خلال الأحداث الجارية في أعماق العقل سوف تحدث في عالم الواقع وتتحقق.

طريقة البودوان

في عام ١٩١٠ أعلن تشارلز بودوان "المعالج النفسي اللامع والأستاذ في معهد روسو بفرنسا ومدير الأبحاث في مدرسة نيوناسي للشفاء: أن أفضل وسيلة لترك الانطباع الذهني في العقل الباطن هي من خلال الدخول في حالة نعاس ونوم أو حالة قريبة للنوم والتي ينخفض خلالها المجهود لأدنى درجة. ومن خلال طريقة هادئة ينقل الشخص الفكرة إلى العقل الباطن.

وكانت صيغة بودوان على النحو التالي: هناك وسيلة بسيطة جداً لضمان (تلقيح العقل الباطن) وهي تكثيف الفكرة والتي تكون موضع الافتراض وأن تلخص في عبارة موجزة يمكن بسهولة حفرها في الذاكرة ثم تكرارها مراراً كأغنية رقيقة.

طريقة النوم

في حالة النعاس والنوم يتوقف العقل الواعي عن العمل. كما أن أعلى درجات النشاط للعقل الباطن تحدث قبل النوم وبعد الاستيقاظ مباشرة. وفي هذه الحالة فإن الأفكار السلبية التي تميل إلى تحييد رغبتك ومنع قبولها من العقل الباطن لا يعد لها وجود.

افترض أنك تريد التخلص من عادة سيئة مدمرة. اتخذ وضعاً مريحاً واسترح بجسمك وابق ساكناً وادخل في حالة نعاس. وأنت في هذه الحالة قل بهدوء عدة مرات (أنني تخلصت تماما من هذه العادة والانسجام والسكينة يستعيدان تفوقهما في عقلي) كرر ذلك بهدوء وبطء مدة خمس إلى عشر دقائق كل صباح ومساء. وكلما كررت هذه الكلمات، يصبح قدر الشعور والانفعال لديك أقوى. وعندما يأتي إلحاح لتكرار العادة السيئة السلبية، كرر الصيغة السابقة حتى تسمعها لنفسك، وبهذه الطريقة تحث عقلك الباطن على قبول الفكرة الجديدة الإيجابية، حيث يتحقق الشفاء.

طريقة الشكر

يعلن الإنسان عن رغباته ومطالبه من خلال الشكر والمديح. والقلب الشاكر الحامد قريبا دائما من الخالق الذي يسبغ نعمه علينا لنشكره عليها. يقول تعالى ﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾ أي "لئن شكرتم" نعمائي –

التي لا تعد ولا تحد- شكراً بالعمل قبل اللسان "لأزيدنكم" براً وخيراً. فالشكر على النعمة: المستوجب للمزيد منها، هو الشكر العملي لا الشكر اللفظي.

الطريقة اليقينية

من غير الطبيعي أن تكون مريضا، والأمر الطبيعي أن تكون في صحة جيدة. فالصحة هي حقيقة وجودك وليس المرض، وعندما تدرك أن هذه هي مبادئ وقواعد تتعلق بوجودك، فإنك ستعيد تعديل النماذج والأنماط السلبية لعقلك الباطن التي تقوم على فهمك وثقتك لما تجزم وتقر به.

تعتمد النتيجة الحاصلة من الطريقة اليقينية على تكيّفك وانسجامك مع مبادئ وقواعد الحياة، بدون النظر إلى المظاهر الخارجية. وتذكر أنه يوجد مبدأ أو قاعدة للحساب ولا يوجد مبدأ أو قاعدة للخطأ، ويوجد مبدأ الصدق ولا يوجد مبدأ الكذب. ويوجد مبدأ الذكاء ولا يوجد مبدأ الجهل. ويوجد مبدأ الانسجام ولا يوجد مبدأ الاختلاف. ويوجد مبدأ الصحة ولا يوجد مبدأ المرض. ويوجد مبدأ الخير والوفرة ولا يوجد مبدأ الفقر.

ووفقاً لقاعدة العقل، لا يوجد الوقت أو المسافة. فالعقل أو الذكاء اللامحدود حاضر وموجود بكليته في كل موضوع في وقت واحد. وإنك إذا ظللت محتفظا باتجاه اليقين في عقلك كشيء حقيقي بصرف النظر عن كل الشواهد التي تدل على عكس ذلك، فإنك ستحصل على نتائج طيبة. وفكرك هو الوحيد القادر على أن يوقن ويؤكد ويثبت. وبتكرار التأكيد والإثبات اليقيني، وأنت مدرك لما تقول أو تتخيل وسبب قوله أو تخيله فإنك

تقود العقل إلى حالة من الوعي حيث يقبل الأمر الذي تقرره أو الصورة التي تعلنها كحقيقة.

الطريقة الجدلية

يقول الدكتور فينيس كويمبي الرائد في مجال الشفاء الروحي والعقلي والذي عاش ومارس مهنته في بلفاست: إن الطريقة الجدلية أو النقاشية تكمن في المنطق الروحي حيث أنك تقنع المريض ونفسك أن مرضه يرجع إلى اعتقاد كاذب وزائف ومخاوف لا أساس لها وأنماط سلبية من التفكير والاعتقاد تسكن عقله الباطن.

اجعل عقلك يصل إلى نتيجة منطقية واضحة واقنع المريض بها، وهي أن المرض سببه الوحيد هو نمط من التفكير مشوه والذي اتخذ شكلا ما في جسمه. وهذا الاعتقاد الخاطئ ومن خلال قوى وأسباب خارجية يظهر على السطح في شكل مرض، وهذا المرض يمكن أن يزول إذا تغير نمط تفكير المريض الخاطئ.

وينبغي أن تفسر للمريض أن أساس الشفاء هو تغير الاعتقاد كما ينبغي أن توضح أن العقل الباطن هو الذي يدير الجسم وجميع أجهزته. والعقل الباطن يعرف كيف يشفي الجسم ويستطيع أن يشفيه وأنه يقوم الآن بذلك.

الطريقة المطلقة

يذكر المستخدم للطريقة المطلقة اسم المريض ثم يفكر بهدوء وصمت في الله وصفاته، مثل قدرته اللامحدودة وحكمته وكماله وجبروته، وفي خلال تفكيره في كل ذلك يصل إلى مرحلة روحانية جديدة

يشعر فيها أن حب الله المطلق ورحمته يبدد كل شيء في عقل وجسم المريض لا يتفق مع خصائصه، ويشعر الشخص المستخدم لهذه الطريقة بأن المريض تحيطه قدرة الله ورعايته، وأن أي شيء يخشاه ويسبب له المرض والتعاسة يتم السيطرة عليه وتحييده وإزالته.

وعندما نصل إلى درجة من الإدراك والسمو نتأمل فيها صفات الله وقدراته، سيتولد عندنا موجات روحانية من الانسجام والسكينة والطمأنينة والعافية والحيوية.

العيش بالمخيلة الخلاقة

الاعتقاد يبقي المريض حياً حيث فشل العلاج. منذ سنوات وجد الدكتور بروس بورتر الجراح الشهير أن إحدى مرضاه وهي فتاة تعاني من مرض مستعصي تقريبا، كانت تقرأ في الجريدة اليومية كتاب ينشر على حلقات، حيث كانت البطلة مصابة بنفس المرض الذي تعاني منه هذه الفتاة. وحيث أن البطلة حسب الرواية كانت يوماً بعد يوم تزداد صحتها سوءاً، كذلك كانت هذه الفتاة مريضة الدكتور بروس. لكن الدكتور بروس أدرك الأمر فأسرع إلى مؤلف الرواية والذي أخبر الدكتور بروس البطلة سوف تموت في الجزء النهائي. فأخبر الطبيب الروائي وشرح له أن مريضته إذا قرأت الجزء النهائي فسوف تموت كبطلة الرواية. سأل الطبيب الروائي ورجاه أن يغير النهاية ويعطي مريضته فرصة العيش والشفاء. وهذا ما فعله الكاتب. وحسب ما توقع الطبيب كانت النتيجة، فقد دبّت الحيوية وقوة الشفاء في المريضة وشفيت مثل بطلة القصة.

فالإنسان ينمي جسمه ويكسبه صحة وعافية أو يمرضه عجزاً وهرماً، حسب تأثير أفكاره العقلية. والإنسان المالك لهذا الجسم يجعل جسمه متوازنا معافى أو مريضا عاجزاً بحسب الصور والخيالات العقلية التي يؤثر بها على هذا الجسم. إنك تغذي جسمك بأفكارك. وعليك أن تعطي جسمك وتغذيه بأفكار الصحة وليس المرض. عليك أن تطرح كل أفكار المرض من وعيك وعقلك وتستبدلها بأفكار الصحة والحيوية والشباب الدائم.

علينا أن نمنع خيالات المرض من التكون في الفكر، كما علينا أن نطرح أفكار المرض والعجز التي تكونت في عقولنا حتى نتمتع بالشفاء والصحة والحياة.

الشعور والإحساس في العقل

إن المادة لا تحس. والعقل الإنساني يحدث الإحساس بالألم. وأن الإحساس بالمرض لا يظهر إذا ظهر خطأ الاعتقاد بالمرض وأزيل من الوعي بالأفكار الإيجابية وكشف الحقيقة.

للمرض مصدر عقلي. والخوف من المرض، وإشباع الجسم بالعقارات لتجنب المرض يحدث نتيجة عكسية بتوجيه العقل على موضوع المرض.

العقل يسيطر على الجسم كلياً وليس جزئياً. وعند استعمال العقل بصورة علمية، فإن العقل أقوى واسطة للشفاء في الحقل الطبي. وباستطاعة العقل أن يشفي الأمراض العضوية كشفائه للأمراض الوظيفية. وعندما يصبح العقل مضطربا وغير متوازناً في ذاته، يظهر الاضطراب والخلل في الجسم. وبسبب الاختلاف في الحالات العقلية للمرض، فإن العلاجات ينجح تأثيرها في حالة ما بينما يفشل في أخرى. وفي الحقيقة فإن الجسم لا يشفى إلا من خلال العقل.

كوليرا وهميه

أوحي إلى أحد الأشخاص أن الفراش الذي نام عليه كان يشغله شخص أصيب بالكوليرا وقد توفي نتيجة هذه الإصابة. وبدهشة للجميع ونتيجة لهذا الإيماء وتصديق هذا الشخص بما أوحي إليه فقد أصابته عوارض الكوليرا دون إبطاء وتوفي نتيجة لهذا الإدعاء. الحقيقة هي أن هذا

الشخص لم يصب بجرثومة الكوليرا نتيجة نومه في الفراش، حيث أنه من الأساس لم ينم أحد مصاب بالكوليرا في هذا الفراش. وهكذا فاعتقاد الناس والإيحاء والتصور قد يحدث المرض وعوارضه، كما أنه يؤثر على حالة الإنسان النفسية والجسمية. وكما يفكر الإنسان يصبح. والعقل كما أنه محل الفكر، فهو مركز الشعور والعواطف والحركة والألم والسرور.

ويجب الاعتراف والإدراك أن قوة العقل تسيطر على الجسم وأعضائه ووظائفه المختلفة وصحته ومرضه وشفائه، وحيويته وشبابه وعجزه ومرضه.

وحيث أن الجسم المادي يسيطر على العقل فإن الجسم يظهر ما يختلج من أفكار واعتقاد وتصورات وتخيلات في العقل لمستوياته الظاهرة والباطنة.

لذلك فإن العلاج الشافي للعوارض المرضية لجميع أشكالها هو في إدراك الحقيقة والكمال الإنساني، ممثلا الإنسان كمالاً وصحة وطاقة وحيوية وشباب دائم.

فحسب صور الأفكار يصبح الجسم الإنساني صحيحا منسجماً متوازناً متمتعاً بالطاقة والحيوية والصحة والكمال أو ينحدر إلى حالة من الاضطراب وعدم التوازن والعجز والهرم والمرض.

العقل مفتاح الحياة

العقل وقدرته على التفكير والتصور هو مفتاح الحياة، وهو أسمى الخلق، والجزء الوحيد الذي يشارك في عملية الخلق والإبداع. وفيه نفحة وشعلة من الإله، وفي داخله يتركز طريق الحياة الصحيح. وفي الحديث القدسي: "ما وسعتني سمائي ولا أرضي ووسعني قلب عبدي المؤمن".

إن كل خبرة في حياتنا ما هي إلا نتيجة فكرة عقلية موازية ومشابهة لها في وعينا. وما عليك إلا تغيير وعيك إلى وعي إيجابي إذا كنت تواجه أي نقص في الصحة والسعادة والنجاح.

العقل والجسد يعملان كوحدة، فإذا منع سريان تدفق الحياة من خلال الأفكار والتصورات السالبة يحصل العجز والنقص والمرض. والسبب الأساسي للمرض والعلل الجسمية والنفسية غالبا هو عدم العيش بموجب الطبيعة الروحية السامية للإنسان. وإن مبادئ الحياة والعيش مستمرة. كما أحب، أحب، كما أعطي، أعطى، كما أعتقد، يحصل لي؛ وكل فكر في عقلي ينعكس على جسمي وأحوالي.

الإنسان يبعد عن ذاته المرض والاضطراب بنسبة مماثلة إلى وعيه وإدراكه لصلته بالنور الإلهي في أعماقه. وبالإيمان يستطيع الإنسان السيطرة على القوى والطاقة التي في داخله والتي تحيط به. وإذا ربط نفسه مع الشعلة الإلهية بداخله، أصبحت كل الأشياء ممكنة له. وما

اعتدنا على تسميته معجزة، ليس إلا تطبيق ذكي لقانون عام أبطل قانون آخر.

الكون ملئ بالإشعاع الكهرومغناطيسي Electromagnetic Radiation ومعظم هذا الإشعاع بصورة حزم من الطاقة، تدعى فوتون Photons وهذه الفوتونات في "حركة مستمرة" لا تتوقف أبدا عن الحركة. وهذا الكون المحدد من خلال هذه الطاقة وقوى حقولها لابد أن تحمل بطريقة ما الذكاء الواعي – العقل ونبضاته.

لفهم الطبيعة الإلهية علينا أن نفهمها وندركها من خلال أنفسنا. وبالتأمل الواعي (الذي دعي بالصلاة خلال العصور) – Communion، نستطيع الاتصال وربط أنفسنا بالقوة الإلهية الكونية.

الحضور الإلهي، قدرته وفعله في كل مكان وزمان، ولنا اتصال به، لأنه يعمل في داخلنا. وأنه يعمل المعجزات يشهد عليه شفاء جرح من أصابعنا (عمل لا يستطيع أن ينجزه أي إنسان بعقله الواعي). وباستطاعتنا الطلب منه سبحانه أن يرشدنا ويهدينا ويمدنا بالشفاء والصحة والحيوية والشباب الدائم. وهذا الحضور الإلهي لا يتركنا أبداً وهو دوماً بانتظار معرفته والاعتراف به وإدراكه في داخلنا. وكما يقول الشاعر تينيسون: "تكلم معه، لأنه يسمع، والروح بالروح تستطيع اللقاء؛ أنه أقرب من النَّفَس، وأقرب من الأيدي والأقدام".

لكل منا ذاته وشخصيته وعقله الخاص به. ولكن هذا العقل تمتد جذوره إلى العقل الكوني يستمد منه الحياة والقوة، والمخيلة الخلاقة، كذات متميزة وصورة روحية على صورته سبحانه. وكل ذات لها تميزها عن الذوات الأخرى.

وفي أعماق ذاتك، تكتشف شعلة الحياة، ونموذج صورتك السامية. لقد أخفى سبحانه في كل منا نفحة من روحه لنسمو بها كمالاً وحياة. لقد ذرعت الحياة في كل منا نوراً يريد أن يتألق ويظهر من خلاله طبيعتنا الإنسانية. وعلينا أن نكتشف ونعرف الله ليس في مكان ما في الفضاء بل في أعماق نفوسنا كأساس كياننا، فالله نور السموات والأرض.

وإن ثمة تجارب ورياضات نفسية ومغامرات عقلية وروحية ينتظمها فهم الإنسان لنفسه وفهمه لغيره وفهم العالم العجيب الذي يحيط به وحصوله من هذا العلم على تقدير جديد للطبيعة البشرية الفريدة الخلاقة.

من خلال عقله وفكره يتصل الإنسان بالقوة الإلهية ونواميسها التي يمكن استعمالها حسب فهمها. ومن خلال الفكر أستطيع استعمال القانون الخلاق الذي يظهر ما أفكر فيه كواقع وخبرة في حياتي.

فكل نشاط عقلي يميل على خلق ما يماثله فيزيائياً..وكلمة الإنسان هي قانون حياته، وقوة الحياة تسري في كل فكره نفكر فيها وكل كلمة ننطق بها. ومن خلال تجديد محتوى عقولنا نجدد حياتنا.

العلم يثبت يومياً الصلة بين وظائف الجسم الإنساني وحالة الوعي الإنساني. ونماذج الأفكار المألوفة والعواطف تحدد سلوك الإنسان وردود فعله في حياته.

من خلال ربط وعيي بالروح السامية في داخلي، أمهد الطريق لحكمة هذه الروح وحبها وهديها لأن تسري من خلال فكري

وكلامي حيث تشفي وتذيب أي آثار سالبة في وجودي وكياني. والله سبحانه لا يعطينا أي شيء إلا إذا كنا بحالة عقلية تسمح بتلقي هبته وهديه الإلهي.

من خلال حريتنا عندما نناغم أفكارنا الإيجابية مع الحكمة الإلهية، سنرى أن الأشياء التي نصبوا إليها ونريدها حقاً تدخل إلى نموذج وحقل تجاربنا وحياتنا. فأفكارنا تجلب لنا قوى من ذات النوع الذي نخزنه في نفوسنا. والأمر الأهم، ليس البيئة التي نعيش فيها بل نوع الأفكار التي نفكر بها كل يوم والمثل العليا التي نسعى لتحقيقها.

إن الأفكار التي نفكر فيها في هذه اللحظة تؤثر وتطبع بصماتها على كل خلية في أجسامنا، كما أنها تضبط أفعالنا وردود أفعالنا من كل شخص وشيء نتصل به في طريقنا.

وحتى يبقى الإنسان متمتعاً بالصحة والكمال الجسماني، عليه أن يحافظ على تجاوب عقلي وعاطفي بناء مع العيش والحياة. وكل فكر يحدث ما يوافقه ويطابقه من نتيجة فيزيائية، حتى أمورنا العملية هي تعبير عن حالاتنا العقلية والروحية الداخلية. والله أعطانا حرية الاختيار والقدرة على بناء نوع عالمنا الذي نريده، وأدواتنا هي الأفكار.

القوة العقلية أو الروحية تعمل كقانون أو مبدأ موجود في الكون والحياة، ونحن فقط نستعمله. والشرط الأساسي لتطبيقه هو الاعتقاد أو الإيمان بما نريد تحقيقه. والإيمان ما هو إلا القبول التام بدون نكران.

وعندما يتم ارتباطنا الواعي بالسلام والجمال والكمال والحب وغيرها فإنها تصبح ملكنا وذلك لأننا في الحقيقة لم ننفصل عنها أبداً من

الأساس فهي في داخلنا (مملكة الله في داخلنا)، وما علينا إلا أن نقدم القالب الفكري من القبول التام بما نريد أن يتحقق. والمبدأ الإلهي يتجاوب معنا من خلال قانون ثابت من الفعل ورد الفعل -العلة والمعلول- ويعطينا الخبرات والأشياء التي نرغبها حسب اختيارنا ونيتنا.

إن صحتي من اختياري وتوجيهي، لأنها تحت سيطرة أفكاري وعواطفي. وحيث أن لدينا القدرة على توجيه أفكارنا بوعينا فعليه يمكننا استعمال قانون العقل إلى تحسين صحتنا وأحوالنا وحياتنا.

الله معنا

إن الله معنا – أن هنالك تأثير إلهي دائم الوجود في الوعي الإنساني. وأن الله يعلم ما يحتاجه الإنسان قبل أن يسأله حاجته. وهو يعلم أفكارنا وما في ضمائرنا. العقل هو القوة المسيطرة على الكون. والعقل والنفخه الإلهية السامية تكمن في جميع أفراد الجنس البشري.

الجهاد المستمر كي نبقى دائماً صالحين هو صلاتنا الدائمة المستمرة التي لا تنقطع. إن طموحاتنا ورغباتنا هي صلاتنا. والله يبارك رغبتنا الصالحة المستقيمة العادلة، وهذه الرغبة لن ترجع إلينا عبثا.

لقد وضع القانون أو المبدأ وما علينا إلا أن نستفيد منه ونضع أنفسنا بمستواه حتى نتمكن من أخذ وتسلّم بركاته مما يساعدنا على السير بهداه إلى طريق الحق والنجاة.

إن الله هو الحب الكلي والذكاء الكلي وهل باستطاعتنا أن نطلب منه أن يكون أكثر حباً أو أكثر ذكاءاً أو علما.

إن الصلاة الحقيقية ليست الصلاة المسموعة الظاهرية التي لا تصل إلى مستوى الفهم الروحي الذي يجدد الحياة.

صلاتنا الصامتة، طاعتنا للتعاليم المقدسة والعمل بموجبها بوعي روحي هي الطريق للسير على الصراط المستقيم.

للعيش بسلام وانسجام مع الكون والوصول إلى الجنة، علينا فهم المبدأ الإلهي المقدس. وإذا سألت المولى ولم يستجب لدعواك فربما كان سؤالك في غير موضعه وليس فيه صلاحاً لك.

عند إدراكنا أن الحياة روحية خالصة والذكاء روحي كذلك وهما ليسا في المادة أو من المادة، بهذه المعرفة وهذا الإدراك فإن الجسد لن يصاب بأي عجز أو مرض.

إنما الأعمال بالنيات ولكل امرئ ما نوى. ولكي تدخل إلى عمق الصلاة، وتغمرك بركاتها، عليك بإغلاق أبواب الحواس. إن تكريس الفكر على هدف سامي حقيقي يمكن من تحقيق هذا الهدف.

والإنسان صورة الله ومثاله الروحي، ليس له ميلاد ولا يناله الموت والفساد.

إن كثيرا من حالات المرض الميؤوس منها، تحصل ليس من العدوى أو من التعرض للفيروسات، ولكن من الخوف من المرض ومن الصور والخيالات أمام العقل. إنها حالات عقلية، تظهر ملامحها على الجسم.

ولقد وجد باحثون وأطباء من كاليفورنيا أن التفكير العميق المتسامي يفيد في تخفيض ضغط الدم العالي بفاعلية تزيد بسبع مرات عن فاعلية وسائل تقليدية مثل تخفيض الوزن والتمرينات الرياضية.

فالقلق، والتوتر، والكآبة، والضغط، والمعاناة العقلية والنفسية، هي الأسباب التي تكمن خلف أخذ كثير من الناس للحبوب المهدأة والمنومة والمنشطة وغيرها من الأدوية.

والحالة العقلية الصحيحة وطاعة القوانين الطبيعية تجعلك تتمتع بالحيوية والصحة والشباب الدائم.

طاقة تجدد العقل

يشفى الجسم عند تجدد العقل وتحوّل الأفكار السالبة إلى أفكار إيجابية، وعند تجدد الأفكار والصور والخيالات الكاذبة إلى صور وخيالات الحياة الإيجابية والحقيقية.

كل إحدى عشر شهراً تتجدد كل خلية من جسمنا وتتغير. ونحن لسنا بحاجة إلى أن نعيش بالأفكار والاتجاهات السالبة، لأنه يمكن تغيير هذه الحالة السالبة إلى قوة روحية جميلة، وذلك عند إدراكنا للشعلة المقدسة التي تسري فينا.

المولى سبحانه وتعالى أعطى الإنسان القدرة على التخيل وتكوين الأفكار بالعقل. والإنسان يخلق عالمه الخاص وخبراته من خلال هذه الصور والخيالات. والإنسان من خلال العقل يمكنه الاتصال بكل ما يجعل حياته خبرة حقيقية صالحة.

والإنسان يتمتع بالصحة والكمال والسعادة عند سيطرة الوعي الروحي على الأنانية والكره والحقد والخوف وجميع الإحساسات المادية الشريرة، واستبدالها بالإحساسات والعواطف السامية.

وإن فهم العقل وملكاته وقوته هو طريق الشفاء والتمتع بالصحة الجيدة والعافية والحيوية والشباب الدائم.

وقياس الحياة والعمر بالسنين الشمسية يجلب العجز والهرم ويبعد

الشباب والحيوية ويعطي قيماً للحياة والعمر. ولوائح الزمن من ميلاد وموت هي مؤامرة ضد الرجولة والشباب الدائم.

والإنسان الذي لديه العقل وتسيطر عليه المخيلة الخلاقة يبقى دائم الجمال والحيوية، وكل سنة تزيده حكمة وقدسية. فالحياة والروح الإنسانية خالدة، لا يسري عليها العجز والتحلل والفساد.

وللوصول إلى أعلى مستويات الصحة والكمال، يجب أن يخضع اضطراب الحواس المادية إلى انسجام وتوازن الحواس الروحية.

والاعتدال هو الميزان الصحيح لجميع أنواع السلوك والخروج عن حد الاعتدال إلى الإفراط أو التفريط في الطعام والشراب والسلوك سبب الأمراض الجسمية والأمراض النفسية والعلاج هو الارتداد إلى حد الاعتدال والتوازن.

وكما أن لكل عضو من أعضاء البدن صحته وسلامته وكماله، إذا فقد أحس الإنسان بالألم فإن للعقل المسيطر على البدن صحته وكماله. وإن الخوف والقلق والإجهاد والهرم والأحزان والحسد والأنانية سبب أسقامه وآلامه.

وكما أن للبدن والأعضاء صحتها وحياتها وغذاؤها، فإن للعقل غذاؤه وصحته وحياته في المعرفة والمحبة والإيمان التي تفتح باب التوبة والخير والفرح والسعادة.

وقد قيل من أراد عافية الجسم: فليقلل من الطعام والشراب، ومن أراد عافية النفس والقلب فليترك الأنام. كما قيل راحة الجسم في قلة الطعام، وراحة الروح في قلة الأثام، وراحة اللسان في قلة الكلام.

والذنوب والأثام للقلب والعقل بمنزلة السموم إن لم تهلكه أضعفته. وإذا أضعفت قوته لم يقدر على مقاومة الأمراض. ففي الذنوب موت للقلوب وفي تركها حياة لها وقوة وشفاء.

والمريض إذا ورد إليه ما يسره ويفرحه تقوى نفسه وتقوى مناعة جسمه وقواه الطبيعية على دفع المرض.

الطاقة الحيوية- طاقة الحياة

للطاقة أشكالاً متعددة: قد تكون كهربائية كما قد تكون مغناطيسية أو حرارية أو ضوئية أو صوتية. ولكن هنالك طاقة أخرى، غير هذه الطاقات المعروفة، تعمل بها المخلوقات الحية من نبات وحيوان. وهذه الطاقة هي طاقة "الحياة" أو طاقة "الوعي".

وقد ظهر مفهوم هذه الطاقة في الحضارات المختلفة من التاريخ، وأطلق عليها أسماء مختلفة. وأن قدماء الصينيين يؤمنون بوجود هذه الطاقة، ويبدو أنها التفسير الوحيد لعلم الوخز بالإبر الذي يمارسونه في مجال الطب الشعبي الصيني.

لقد تم تصوير هذه الطاقة من قبل الفنيين الروس بواسطة جهاز يصور عن طريق الذبذبة العالية ويسمى (جهاز كيرليان) وهو يصور الهالة "المضيئة" التي تحيط بالأجسام وتختلف حسب حالة الشيء الحي ومزاجه ومرضه وعافيته وحياته ومماته ونزعته للخير والشر.

طبقا للفكر الصيني، تنساب هذه الطاقة عبر ممرات محدودة في الجسم، وعندما يُصدّ انسيابها، يصاب الجسم بالمرض. والوخز بالإبر يشكل الطريقة الصينية لفتح هذه الممرات بحيث تستطيع الطاقة أن تناسب بحرية. ويطلق على هذه الطاقة اسماً آخر في اليابان، ويشير إليها أنصار اليوغا بـ "برانا"، وبعض المعالجين الروحانيين يسمونها طاقة الشفاء أو قوة الحياة.

بعض الروحانيين يشاهدون هالة تحيط بالمخلوقات البشرية. أحيانا يشار إليها على أنها تمثيل بصري للطاقة أو الجسم الأثيري. فالهالة تعكس صحة الشخص المعين. والمرض يظهر في الهالة قبل أن يظهر في الجسم الفيزيائي.

إن الفيزيائيين المعاصرين قدموا النظرية القائلة أن العناصر الأساسية للمادة هي حقول من الطاقة. وأن الروحانيين والصوفيين عندما يتحدثون عن قدراتهم الذاتية في وضعهم لأوضاعهم وكشوفاتهم الروحانية، يشددون على التشابه بين جميع الأشياء: أجساد من الطاقة في كون من الطاقة جميعها متشابكة ومترابطة.

إن تفسير هذه الطاقة يعطي حلولا لكثير من الظواهر العادية والغير عادية في علوم ما وراء الطبيعة. الغريب أن العلم الحديث اقتصر منذ عدة قرون على المجالات المادية والتجريبية مبعداً العلوم الروحية لعدم إيجاده أو لقصوره عن إيجاد التفسير المادي أو التجريبي لها. يقول تعالى: ﴿بل كذبوا ما لم يحيطوا بعلمه ولما يأتهم تأويله﴾.

منذ أقدم الأزمان والإنسان مشغول بلغز الحياة والموت. ملايين من المخلوقات عاشت على سطح هذه الأرض ثم ماتت وانقرضت فما الذي اختلف في أمر هذه المخلوقات عندما تنتقل من الحياة إلى الموت؟ كيف تحولت إلى عظام نخرة؟ بينما نفس المواد الكيماوية التي كانت تتكون منها لم تتغير بين لحظة الحياة ولحظة الموت. إن شيئاً ما تغير وهمد وإلا لما حدث ذلك التغيير الكبير. إن التفكير السليم يقود إلى أن ما غاب، هو نوع من الطاقة...

فما هذه الطاقة؟ وهي أقرب إلى الطاقة الكهرومغناطسية، فلنسمها طاقة "الحياة" أو طاقة "الوعي".

الحياة بكامل معناها هي المقدرة على توليد واستغلال الطاقة الحيوية وتوقف هذه الطاقة معناه التوقف عن الحياة. وإن كثيراً من الظواهر الحياتية يمكن تفسيرها بموجب هذه الطاقة. وكذلك ظواهر الإيحاء أو الاتصال عن بعد أو التنويم المغناطيسي وغيره من الظواهر والأحلام والمشاعر.

الطاقة المصورة بواسطة جهاز (كيرليان Kirlian) لم يلتقطها جهاز فرادي للطاقة الكهربائية رغم أن هناك بعض الطاقة الحيوية التي تتحول إلى كهربائية أو غيرها.

الطاقة الحيوية –طاقة الوعي- تتولد في مخ الحيوان وترسل عن طريق موجة حاملة Carrier Wave لكل أعضاء الجسم بينما تؤدي بعض الأنسجة الأخرى هذه المهمة في الحيوانات الدنيا والنباتات. وتختلف في معيارها من حيوان لحيوان ويتفاوت المعيار في نفس الفصيلة مما يجعلها تتقارب في نموها وتكوينها وسلوكها الحياتي وكذلك بالنسبة للنبات.

يتسلم المخلوق الحي الموجه ويرسل معلوماته وأوامره عن طريق ذبذبات في الموجة الحاملة وتمثل هذه الذبذبات المعلومات والمشاعر المختلفة المؤثرة على المخلوق كما يحدث بالنسبة للموجات السلكية واللاسلكية. وتحدث هـ الموجات أو الذبذبات عن طريق تأثير الطاقات الأخرى أو الطاقة الحيوية التي تتفاعل مع الموجة الحاملة كما يتفاعل كلام المذيع

مثلا مع الموجة الإذاعية الحاملة بعد أن تتحول طاقة الصوت إلى طاقة كهربائية.

يعتمد معيار الذبذبة أو نوعها على الخلق الأساسي للجسم (الأجنة) وعلى الحال التي يكون فيها الجسم عند حدوث التأثير، وتتأثر الأعضاء والأنسجة المختلفة إذ تتفاعل مع الذبذبات التي تخصها والتي تكون طبيعيا موجة لالتقاطها دون سواها.

الذبذبة الخاصة بالشعور بالضحك تحرك العضلات التي تحدث ظاهرة الضحك وذبذبة الحزن تؤثر على غدد الدمع. وشارات الألم تصل عن طريق الأعصاب. والفرق الأساسي بين التخدير الكيماوي والوخز بالإبر أن الأول يعطل شبكة الاتصال للإحساس بالألم.

الحواس الخمس:

الحواس الخمس هي أجهزة اتصال الحيوان بالطبيعة حوله. فالبصر يحدث عن طريق طاقة الضوء والسمع عن طريق طاقة الصوت وهكذا. وبعض الذبذبات تحدث كما يبدو عن طريق أكثر من حاسة. مثلا طعم الليمون يحدث عن طريق الذوق كما قد ترى ليمونه فيحدث لك نفس التفاعل المتمثل في إسالة اللعاب لأن نفس الذبذبة حصلت والتقطتها الغدة الخاصة بها وقد تجئ عن طريق سماع شخص يتكلم عن الليمون. وهناك بعض الذبذبات لا تجيئك عن طريق هذه الحواس، وقد تجيئك عن طريق طاقة حيوية مباشرة وهذا هو التفسير المحتمل لبعض الظواهر الإيحائية والسيطرة من على البعد وغيرها من الظواهر التي نسميها الحاسة ال[illegible]ة.

أمواج الفا الدماغية

يعتبر كثير من الباحثين أن أمواج الفا (Alpha) التي يصدرها الدماغ لها علاقة وثيقة بالإدراك فوق حسي (ما وراء الوعي)، وهذه الأمواج أمكن السيطرة عليها من قبل بعض الأشخاص. كما أن هذه الأمواج الدماغية، يمكن قياسها بواسطة جهاز (EEG) الذي يقيس الأمواج الدماغية خاصة في حالة استرخاء الإنسان وهو بنفس الوقت لازال واعياً، وهذه اللحظة تسبق النوم بوقت قليل.

إن حالة الاسترخاء العميق هي حالة وعي، يمكن خلالها سماع الأصوات بدقة وحساسية. حتى أنك تكون بحالة من الوعي أكثر من كونك بهذه اللحظة وأنت تقرأ هذه الكلمات.

وعند قياس ذبذبة موجة الدماغ عندما يسترخي الإنسان، وجد العلماء أن الذبذبة تتناقص من (٢١-١٤) في حالة الوعي النشط إلى (١٤-٧) في حالة الوعي الاسترخائي، ثم تتقص إلى (٧-٤) تماماً قبل النوم بلحظات ثم تتقص إلى (٤) عند النوم.

هذه الحالات تدعى بيتا (Beta)، ألفا (Alphe)، ثيتا (Theta)، ودلتا (Delta) وسميت كذلك للتميز بينها فقط.

في حالة النوم، وعندما يبدأ الإنسان يحلم، فإن العقل ينتقل إلى حالة "ألفا" وعند انتهاء الحلم ينتقل الدماغ إلى حالة "دلتا".

إن حالة "ألفا" هي حالة ما فوق الطبيعة، وفيها باستطاعة العقل أن يجتاز حدود الزمان والمكان. ويصبح الإنسان روحاني، يستطيع رؤية الماضي والمستقبل، والرؤية من خلال الحواجز والمسافات.

إن أمواج ألفا الدماغية، هي الأنموذج الخاص للشخص الجالس بهدوء وعينيه مغلقتين وعقله مسترخي. هذه الحالة هي حالة التأمل الروحي التي يمارسها بعض الأشخاص للاتصال بعالم الروح.

إن جميع الحالات العقلية لها علاقات يمكن معرفتها من نموذج أمواج الدماغ. وكل الحالات العقلية كالغضب، الخوف، السرور، الحلم الخ تعطي أمواج ذات ذبذبات ونماذج خاصة. ويظهران حالة استرخاء العقل الواعي الظاهر، أو حالة النشاط العقلي الواعي الظاهر المتدني تعطي إدراك فوق حسي أقوى وأوضح.

أعد تربية عقلك الباطن

إن مصيرك إنما هو الثمرة الأخيرة لقوى باطنة لا شعورية -ما وراء الوعي- وإن كنت تريد التفوق وتحقيق الأهداف البناءة يجب أن تجعل الهدف الأول لجهودك تحسين مستواك الذهني ومواهبك السامية. ومعنى ذلك أن تعيد تربية عقلك الباطن، وتقوي ملكاتك الجسمية والذهنية والوجدانية.

ولكي تحقق لنفسك أكبر قسط من النجاح والسعادة في الحياة ينبغي أن تكتسب التوازن الكامل بممارسة التربية الذهنية والجسمية والعاطفية، وتنمية الإرادة والنشاط والحزم وروح الإنصاف والإيثار والتسامح والتودد. وشيء آخر أكثر أهمية وهو "الإيحاء الذاتي".

ولكي يتم لك النجاح والسيادة على الظروف والمصاعب، يجب أن تتم لك السيادة على نفسك أولاً. واعلم أن الصحة الطيبة وسيلة لا غنى عنها للحياة الهنيئة ولتقدم ذكاؤك ويقوى وجدانك باتباع القواعد الصحية وعدم مخالفة قوانين الطبيعة.

تغذية الدماغ دما نقيا

الدماغ هو الذي يوجه أفعالك الخلقية والذهنية ويسير بك إلى تحقيق أهدافك. وهو لا يكون في أحسن حالاته وأنشطها إن لم يكن الدم نقياً، وإن لم تظفر مادة المخ بري كاف منظم من الدم المنقى بالأكسجين والخالي من النفايات والسموم. فلكي يكون الدم نقياً، ولكي تؤدي الوظائف الدماغية والعقلية على أكمل وجه، لابد من استيفاء الشروط البدنية والصحية بصورة تامة.

وللنجاح والسعادة في الحياة يجب من الوجهة البدنية تقوية الوظائف الحيوية، وتنقية الدم بالأكسجين، وزيادة نشاط الغدد ذات الإفراز الداخلي.

أما من الجهة الذهنية فالمطلوب تنمية الذاكرة والمخيلة وتقوية المنطق عن طريق التدريب.

ومن جهة الأخلاق فالواجب تقوية الإرادة والحزم وإيقاظ الضمير والشعور بالواجب وإطاعة القوانين الطبيعية. وتكون محباً للغير متسامحاً لا أنانيا، ومتفائلا لا متشائماً.

كما عليك أن تكتسب القدرة على التمييز وإدراك قيم الأشياء، وحسن تقدير المواقف، والخبرة بالناس، وإتقان مهنتك.

كما يجب عليك أن تنمي جاذبيتك الشخصية وثقتك بنفسك وتوحي إلى الناس أن يولوك ثقتهم.

ولابد من تنمية إحساسك بالجمال وحرصك على الوصول بكل ما تعمل إلى مرتبة الإتقان والكمال.

قيمة التربية الثقافية

التربية الثقافية للإنسان تنمي مواطن الضعف تدريجياً وتصل بالشخصية الإنسانية إلى مرتبة التوافق والانسجام مع نفسها ومع المحيط الخارجي.

في داخل شخصيتك كائنين مختلفين: أحدهما كائن سلبي متشائم، متشكك، ينقاد بسهولة ويسر لغرائزه السيئة التي تجنح نحو الكسل والشراهة، فينفر الشخص من بذل كل مجهود، ويميل إلى سوء الظن بالناس، وتغلب على شعوره الغيرة والحسد والحقد.

أما الكائن الثاني فهو "كائن إيجابي" يؤمن بالحق والخير، ويؤمن بنفسه، ولديه ينبوع من الحماسة وحسن الظن والتفاؤل. ولا ينفر من الناس بل يلتمس صحبتهم ويسره خدمتهم. وهذا الكائن الإيجابي عليك أن تقويه وتعزز نفوذه وسلطانه. فإن تمكنت من تنمية مواطن قوتك الإيجابية، تضاءلت مواطن ضعفك السلبية وأخذت في الاختفاء والتلاشي.

وعليك أن تحرص على "تعيين هدفك" وتوحيد جهودك. فقبل أن تسعى إلى الهدف يجب أن تعين هدفك، وتجعله واضحاً لا تضل عنه وأنت في سبيلك إليه.

والهدف الأول الذي ينبغي أن تحققه قبل سائر الأهداف، هو تكامل شخصيتك. فهذا التكامل يشيع في نفسك الطمأنينة والسلام ويعينك على الثبات في وجه الأحداث وكل شيء.

ولا تنسى أن المثابرة والاستمرار لا غنى عنها للنجاح، والناجحون جميعاً كانوا من المثابرين والمؤمنين بتحقيق أهدافهم.

الإنسان منا ينفذ تنفيذا لا شعورياً ما تمليه عليه سريرته المطوية في عقله الباطن. ولكنه يستطيع إن شاء أن يعيد تربية عقله الباطن باتخاذ عادات صالحة سليمة، وغرس عادات وأهداف سامية إيجابية.

قوانين التصوّر الخلاق

من القوى التي أودعها الله فينا قوة التصور الخلاق. وهذه القوة لها قوانينها ومبادئها، وإذا عرفت هذه القوانين واستعملتها بالطريقة الصحيحة، فإنها ستعمل على منفعتك، وتعطيك الصحة والسعادة، والنور، والهداية.

هذه المبادئ والقوانين تشمل طاقاتك وقواك، وهي جزء منك ومن حياتك. وليس هناك من خطأ أو ذنب في استعمالها، فهي موهبة ونعمة من الله للإنسان أبدع ما خلق.

الخالق أعطى الإنسان موهبة التصور. ليخلق "بعين العقل" -بمخيلته- أي فكرة أو حادثة أو صوره أي شيء يرى فيه خير وسعادة له ولبيئته.

بعد خلق هذه الصور بالتخيل، يلتقطها عقلنا الباطن ومن ثم تصبح "حقيقة" في حياتنا الإنسانية.

إن فن التصور الخلاق وتحقيق الصور المطلوبة يجري في مستوى العقل الباطن بالإضافة إلى المستوى الفيزيائي للعقل الواعي الظاهر.

- **المبدأ الأول** للتصور الخلاق الناجح هو أن يقوم الشخص بخلق صورة عقلية واضحة للأشياء والظروف التي يريدها.

وإن إتقان فن التصور الخلاق هو الخطوة الأولى نحو إتقان فن الحياة بجميع وجوهها.

*

لقد آن الوقت الآن لتستعمل قوتك الميكانيكية الداخلية الخلاقة – قوة عقلك الباطن الطبيعية- بسيطرتك "أنت" وتوليك إدارة الاستعمال الصحيح لهذه القوة الخلاقة.

النجاح في استعمال طاقاتك الخلاقة ومن بينها قوة عقلك الباطن الخلاقة هو أن تعرف وتدرك أن لديك هذه الميكانيكية الخلاقة الموجهة للنجاح والتي هي تحت سيطرتك –وما عليك إلا "التعرف" على كيفية استعمال هذه القوة الخلاقة بصورة صحيحة.

- المبدأ الثاني هو أن يكون ما تريده وترغبه في الحدود الطبيعية المعقولة لإدراكك ولقدراتك. فمثلا إنك لا تطلب ولا تتصور أن تصبح عازف موسيقى معروف وأنت لم تتعلم مبادئ السلم الموسيقي والنوته الخ. عليك أن تجهز نفسك أولاً باتباع الطرق المعروفة أولاً من درس وتمرين ثم النظر إلى بلوغ مستوى الموسيقار الشهير إن كان هدفك.

منطقه الممكن

في كتاب لرتشارد انجالس يتكلم فيه عن مبدأ "الإمكان"، يذكر هذه القصة عن شاب عاش في باريس عدة سنوات:

كانت عائلة هذا الشاب تشتغل في جمع السجاد القديم واستصلاحه وتصليحه ثم بيعه. التقى هذا الشاب برجل أحب أن يساعده في معاشه، حيث أعطاه مخطوطة ليدرسها ويمارس المعرفة المدونة فيها، وهذا ما فعله الشاب.

كانت هذه المخطوطة تشرح "فن التصور الخلاق"، أو الحصول على

الأشياء بواسطة الفكر". وبعد دراسة المخطوطة، قرر هذا الشاب اليافع أن يحاول ممارسة فن المخيلة الخلاقة.

وقرر أن ما يريده أولاً بإلحاح من خلال محاولته للتصور هو قطعة من السجاد ليضعها بالقرب من سريره ليحمي قدميه من البرد عندما يستيقظ في الصباح. بدأ بتخيل قطعة السجاد وبعد مدة قصيرة أعطته امرأة قطعة من السجاد.

هذه المحاولة ونجاحها أقنعته بقيمة وقوة التصور، ومن ثم داوم على ممارستها طيلة حياته. حيث أخذ ينمو ويتطور ويحقق طموحاته ورغباته حتى جمع ثروة كبيرة وأصبح من أكبر تجار السجاد.

قصة أخرى سيدة رأت، في واجهة إحدى المخازن التجارية، قبعة جميلة جداً، وقررت أنها تريدها لنفسها. لكنها لا تستطيع تحمل سعر هذه القبعة بسهولة، لذلك قررت الحصول عليها من خلال قوة التصور الخلاق. ولكي تعطي لنفسها صوراً عقلية صحيحة دخلت إلى المخزن التجاري، ووضعت قبعتها القديمة على طاولة دفع النقود، ووضعت القبعة التي رغبتها على رأسها، وذهبت إلى مرآة لترى كيف يكون شكلها وهي تضع هذه القبعة على رأسها ولكي تتمكن من الحصول على صورة متخيلة صحيحة تماما في عقلها. وعندما انتهت من استعراض القبعة، رجعت إلى طاولة النقود حيث وضعت قبعتها القديمة، وفتشت عن قبعتها القديمة فلم تجدها! وبعد بحثها عنها بفترة نادت أحد الموظفين والذي بدوره أحضر مدير المخزن التجاري حيث وجد أن أحد الموظفين قد باع قبعة السيدة العتيقة! فما كان من المدير المرتبك إلا أن قال للسيدة أنه بإمكانها أن تختار أي قبعة تريدها من المخزن. وهكذا خرجت من المخزن التجاري وعلى رأسها القبعة التي أرادتها وتصورتها!

الشيء المشترك بين القصتين أن رغبة كل من الشاب والسيدة قد تحققت له.

والأمر الثاني الغير ظاهر هو أن الشيء المرغوب كان على قدر استطاعة الشخص العادية المعقولة أو في حدود إمكانياته.

هؤلاء الأشخاص لم يطلبوا سيارة رولزرويس، أو قصراً فاخراً، أو حقائب من الذهب والماس، أو القمر وحوله إطار مذهب.

السبب الأساسي في أن التصور الخلاق لا ينجح غالباً هو أننا نطلب "الغير معقول". وأننا لا نحصل على ما نريد من خلال عمل العقل الباطن الخلاق لأن الله لا يريد لنا هذه الأشياء ولكن لأن هذه الأشياء ليست في حدود المعقول والممكن لنا في الوقت الحاضر. فهناك قوانين طبيعية وضعها المولى جل شأنه على الإنسان إتباعها لتحقيق شؤون الحياة الإنسانية.

فعلى الإنسان أن يكون مستعداً للشيء الذي يرغبه، وإلا فإن العقل الباطن الخلاق لن يعمل.

لو تصور الشاب الذي يجمع السجاد العتيق المستعمل، بدلا من السجادة، لو تصور وظيفة مدير مخزن تجاري في باريس!

مع العلم أن التصور الخلاق وميكانيكيته في عقلنا الباطن حقيقة ويمكنه تلبية رغباتنا وتصوراتنا المتخيلة الواضحة المعقولة. فالشاب لن يحصل على الوظيفة بسهولة، ولو حصل عليها فلن يستطيع الاحتفاظ بها، مهما كانت قوة العقل الباطن والتصور الخلاق. الحقيقة تبقى أن وضع الشاب غير ملائم أو مناسب للوظيفة! لهذا السبب، فإن الوظيفة ليست في حدود سعته وإمكاناته.

السبب في عدم حصوله على الوظيفة ليس خطأ من ميكانيكية

النجاح الخلاق في عقلنا الباطن، بل نقص في الفهم والإدراك وفي طاعة قوانين ومبادئ المستوى المادي الفيزيائي للحياة على هذه الأرض.

على الشاب أن يكون مستعداً وملائماً للوظيفة. وإذا لم يكن ملائماً للوظيفة فلن يستطيع العمل فيها حتى ولو أعطته قوة التصور للعقل الباطن الوظيفة.

فقبل أن يجلب عقله الباطن بطريقته الطبيعية الوظيفة، عليه أن يحضر نفسه لهذه الوظيفة، وربما احتاج هذا الأمر إلى زمن امتد وأخذ كل عمره وحياته بأكملها، حيث أنه لم يبدأ من وقت طفولته بالتعلم والاستعداد لمثل هذه الوظيفة.

يظهر نتيجة للأبحاث والدراسات أن الحالات والظروف يمكن الحصول عليها بإعطاء العقل الباطن كلمات تشير إليها، بينما الأشياء المادية تنال من خلال الصور العقلية.

ويظهر أن الكلام الإنساني بسبب حداثة اختراعه، لا يتعلق بأعماق ذواتنا الباطنة –عقلنا الباطن– بل الكلام له علاقة ويخص عقلنا الواعي الظاهر.

وكما عرفت فإن لنا مستويين من العقل: العقل الباطن (ما وراء الوعي)، والعقل الواعي الظاهر. وأن عدم معرفة وفهم هذين الجزئين أو المستويين من العقل هو سبب كثير من المشاكل في عالمنا.

ومن أدرك وفهم بشكل واضح وعميق ما شرح حتى الآن يتبين له الإلهام والتألق والكشف يعني أن مستويي العقل أو جزئية يندمجان ويرتبطان وينفتحان على بعضهما بصورة واضحة واعية.

إن الكلام المنطوق -بالكلمات- هو لغة "العقل الواعي الظاهر" بينما "الشعور" هو لغة العقل الباطن.

الصعوبات تظهر من اختلاف الاتصال بين هذين المستويين من العقل. من عدم مقدرة طرفي العقل أي الجزء الظاهر والجزء الباطن من الاتصال والتحدث لبعضهما. من عدم المقدرة على توصيل الأفكار والرغبات. من عدم المقدرة على إعطاء الأفكار والأوامر لبعضهما.

من خلال فهمك لهذه النقطة الهامة جداً والتي لم تبحث ولم تكشف إلا في النادر في الكتب والأبحاث العميقة - تكون قد دخلت إلى طور ومستوى جديد في حياتك، مستوى تستطيع من خلاله تعلم الاتصال والارتباط بصورة صحيحة مع عقلك الباطن، لكي تعطيه توجيهات إيجابية مطاعة من قبله لتنفيذ أوامرك وتحقيق رغباتك بطريقته الأوتوماتيكية الطبيعية الخلاقة.

ربما أمضيت حياتك تتكلم عما تريد ولا تتمكن كلمة واحدة من النفوذ إلى عقلك الباطن. الكلمات المنطوقة، يجب أن تربط "بالعاطفة" و "بالشعور" حتى تتمكن من السير ودخول العقل الباطن ومن ثم عند استلامه رسالتك هذه يقوم بطريقته الأوتوماتيكية الساحرة إلى تنفيذها دون تردد أو نقاش أو سؤال فهذه هي مهمته ووظيفته وقوته الخارقة.

تصور "مكان" داخل عقلك حيث يوجد هناك نوع من "السياج"، هذا السياج، أو الحاجز، يفصل كيانك الخارجي (عقلك الظاهر) عن كيانك الباطن (عقلك الباطن)، "أنت" عقلك الظاهر، خارج هذا الحاجز و "أنت" عقلك الباطن داخل هذا الحاجز.

تصور أن الحاجز يعمل كما يلي:

الكلمات تأتي إلى الحاجز –وتصدم الحاجز- تمتص في الحاجز – ثم تنفذ منه إلى الجهة الثانية، إلى الجزء الباطن بشكل عواطف.

بالعكس تصور الآن أن العواطف آتية من الباطن إلى داخل الحاجز –تضرب به– وتنفذ منه إلى الخارج بشكل كلمات.

هناك شيء شبيه بهذا الحاجز المتخيل لكي يغلق كيانك الباطن عن كيانك الظاهر.

إذا لم يوجد هذا الحاجز فإن أي كلمة بسيطة سوف تثير عواطف هائجة لا يمكن السيطرة عليها، وإذا لم يوجد هذا الحاجز فأي عاطفة بسيطة سوف تثير موجة من الكلمات العاصفة التي تصبح بلا معنى لك ولغيرك.

من الحكمة الإلهية أن يوجد هذا الحاجز المتخيل لأنه يخفف من نقل العقل ويسمح للحياة العادية أن تمضي بطريقة معتدلة. هذا الحاجز يضبط وينظم حركة السير بين الطريقين العقل الظاهر والعقل الباطن.

لذلك تعلم الآن لماذا عليك بصورة واعية أن تربط كلماتك بالعواطف، وعواطف بالكلمات.

إن البحث والتقصي، الذي تقوم به لإيجاد رغباتك الأساسية والصور الموضوعية يساعدك كثيراً في التأثير على فتح قنوات العقل الباطن والتأثير عليه ليبدأ بتحريك القوى والتيارات الكامنة في أعماقه لتعمل من خلاله في تلبية طموحاتك ورغباتك.

من الطرق المستعملة في تحفيز العواطف أن "تشعر" كأنك قد

ملكت ما ترغب الحصول عليه وأنك تستعمله الآن وسوف تحصل على مطلبك في الوقت المناسب.

لقد كان اميل كوا يقول: "تصرف كأنك...".

أما السيد المسيح فيقول: "ما تريد من أشياء "اعتقد" أنك قد حصلت عليها وسوف تحصل عليها".

يقول وليم جيمس: "إذا أردت اكتساب صفة ما فتصرّف كأنك تمتلكها". هناك قانون طبيعي إنساني مجرّب: كما تتصور نفسك وكما تتصرف بهذا الافتراض، بمرور الوقت لابد أن تميل لأن تصبح، إذا التزمت بهذا الأسلوب. هذا هو قانون الافتراض النفسي للتغير الذاتي. تصرف كأن لديك ثقة بالنفس ويقين وإيمان وبمرور الزمن الإيمان بتلك الصفة الشخصية سيمتلكك.

إذا كنت خائفاً، درّب نفسك بأن تعمل كما لو عندك شجاعة. وإذا كنت متوتراً فتصرف عمداً وعن قصد كأنك هادئ ومطمئن.

يقول شكسبير "افترض الفضيلة إذا لم تكن لديك". الفصل الثالث، هملت. يستطيع الإنسان أن يجعل من نفسه ما يريد، إذا صمم بقوة وبطريقة صحيحة. ومن الأساليب لتغيير نفسك عن قصد إلى أي نوع من الأشخاص ترغب أن تكون: قرر بالضبط أي شخصية ترغب أن تمتلك وتكون، واحتفظ بهذه الصورة بثبات واستمرار في وعيك. مارس تطوير هذه الصورة وتحسينها بالتصرف والعمل كأنك تمتلكها حقيقة. آمن وكرر باستمرار بأنك في طريق خلق وإنتاج هذه الصفة التي قررت امتلاكها. اعمل كما تريد أن تكون وستكون كما تعمل.

إنك شخص بديع

في داخل كل إنسان تكمن البذرة للشخص الكامل البديع المتمتع بالصحة الكاملة والحيوية والشباب الدائم.

هنالك عقل إلهي وروح إلهية تكمن وتعم جميع الأشخاص. وكل إنسان هو مدخل لهذا العقل الإلهي المقدس الأبدي. يقول امرسون بطريقة فلسفية: "هنالك باب لا يغلق في كل عقل، من خلاله يمر الخالق".

هنالك إقرار وتصريح وإثبات وتأكيد ومبدأ مقدس يسمو ويفوق الطبيعة البشرية بإمكان كل إنسان استعماله. إنه يكمن في كل إنسان وبه يكون الإنسان جزء من القلب الأبدي للخالق سبحانه وتعالى.

وبهذه النفحة الروحية يسمو الإنسان إلى المستوى الإلهي. وهذا بديهي أن الإنسان له هذه الخاصية للسمو والكمال إلى مستوى الروح الإلهي.

ومن خلال التأمل والاتصال للنفس الإنسانية مع النفس والذات الإلهية يحصل الإنسان على هذا السمو الخارق للطبيعة. كما يقول وولف وايتمان "الإنسان لديه أكثر مما بين قبعته وحذائه".

الفن العظيم، الموسيقى الخالدة، الهندسة البديعة، الأدب، الفلسفة والديانات المقدسة جذورها ومصدرها هذه الروح والعقل الإلهي الكوني الكامن في الإنسان.

في سكون العقل، وطهارة النفس الإنسانية يدرك الإنسان حقيقة نفسه السامية. فالعطاء الإلهي يغمر الكون، والنظام والناموس الإلهي

ثابت لا يتذبذب –يصيبنا ويحصل لنا كما نعتقد ونؤمن في أعماق قلوبنا. **"قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا" وما كتبه سبحانه لنا قانون وناموس إلهي ثابت أنه حسب اعتقادنا وإيماننا ودعائنا من أعماق قلوبنا يصيبنا ويحصل لنا.**

إذا لم نبرهن على ما نعتقد فكيف نستطيع معرفة الحقيقة من الكذب؟

المصدر الأساسي لكل حادث كوني موجود في كل مكان. وقد دلّت التجربة والبرهان أن الذكر والصلاة والدعاء المستجاب هو الدعاء الإيجابي الثابت الصريح. والصلاة الحقة حركة روحية تؤدي إلى حركة وتغير ذري وجوهري في الإنسان والطبيعة من حوله.

علينا النظر للكون على أنه نظام روحي؛ كل ما فيه يموج بالحياة واليقظة والإدراك بمستويات مختلفة.

إنه من حقنا وامتيازنا وواجبنا لذاتنا وللعالم من حولنا، أن نبيّن ونبرهن على هذا السمو الفائق الكامن في عقولنا وذاتنا السامية، حتى نعرف وندرك المستوى الفائق الخلاق لوعينا الظاهر ووعينا الباطن وقوته الغير محدودة، والتي نملكها جميعاً، ولكننا لا نستعملها كما أرادها الخالق عز وجل.

وباستعمالنا ولو بصورة بسيطة لهذا المستوى الخلاق المقدس من عقلنا يسمو إدراكنا لمعرفة النفحة الروحية المقدسة في داخلنا، ومن ثم نعرف وندرك كم أودع الله جل جلاله من الكمال والإبداع في أسمى مخلوقاته الإنسان.

ففي داخلك تكمن نفحة روحية حكيمة، ذكية، وكاملة، وهي تتجاوب معك مطابقة وموافقة لاعتقادك وهدفك المحدد.

إنني أنظر لذاتي متمتعاً بكمال الصحة، وإنني أشعر في أعماقي بالعقل الخلاق الذي يجدد ويقوي كل عرق وكل نسيج من جسدي.

لقد قال جبران خليل جبران: "إذا أنت حقيقة فتحت عينيك ونظرت، فسوف تشاهد خيالك في كل خيال، وإذا ما فتحت أذنيك لتستمع، سوف تسمع صوتك في كل الأصوات".

جوهريا إننا جميعاً كجسد واحد متشابهون، خلقنا وفي أعماقنا تسري الروح الإلهية.

والله سبحانه لا ينعم علينا أي شيء إلا إذا كانت حالة عقلنا ونفسنا تسمح بتلقي هذه النعم. والناموس أو القانون الأزلي لا يعمل أي شيء لنا إلا من خلال ذواتنا وحين نضع أنفسنا في تياره وفي غمرته.

عندما ندعو المولى ونسأله أية نعمة، فإنه تعالى قريب مجيب الدعاء. ولكنه سبحانه يجيب سؤالنا ودعاءنا بطريقته الخاصة هو سبحانه وليس بطريقتنا نحن.

العلم يرينا أن ما كنا ندعوه معجزة ليس إلا تطبيقاً ذكياً لقانون كوني للسيطرة على قانون آخر؛ مثال الطيران الحديث وقانون الجاذبية.

إننا محاطون ومغمورون بذكاء وعقل لا نهائي، عقل غير محدود يعرف كل شيء ولا يخفى عليه شيء في الأرض أو في السماء. وإن هذا الذكاء والعقل اللانهائي يعرفنا على أفكاره وعلمه بحسب مقدرتنا واستطاعتنا وقابليتنا ووعينا على استيعاب وأخذ هذه الأفكار وهذا العلم.

إن هذا العقل القدسي اللانهائي يحتوي على كل معرفة وحكمة وجمال وكمال. ولكن، قبل إظهار أسراره لنا، يجب علينا وبموجب ناموسه الأزلي وقانونه الأبدي أن نفتح منفذاً له في قلوبنا وتوجهاتنا ونياتنا

الصادقة. وهذا المنفذ علينا أن نوفره من خلال قنوات عقولنا، ومن خلال وعينا العقلي.

إن كل الاختراعات، والمنجزات العلمية والفنون، والأدب، والحكمة التي وضعت خلال القرون للأجيال المتعاقبة، كانت من خلال أشخاص نفذوا بعمق إلى أسرار الطبيعة والعقل اللانهائي للخالق سبحانه وتعالى وغمرتهم نعمه وعطائه وهداه. وما علينا سوى أن نوفر الوصلة الواعية من خلال عقولنا قبل أن نتمكن من التمتع بالعطاء والنعم الربانية التي لا تنتهي.

الروح الإلهي يعطينا ما نحن على استعداد لأخذه، وإنه ينعم علينا بموجب وحسب سمونا العقلي والروحي وتمثلنا لهدى وإرشاد طبيعته المقدسة. وإنه تعالى يظهر تجلياته من خلالنا بمستويات مختلفة حسب قبولنا وتسليم أمرنا له وفتح قلوبنا لبركاته وتوجهنا إلى نوره الذي يعم السموات والأرض وإلى صراطه المستقيم.

إننا محاطون بالغموض والأسرار، غموض وأسرار تقع على كل جزء من حياتنا وكياننا، غموض يضيء إلهامنا وبصيرتنا، وليس باستطاعتنا إدراكه تماماً.

فالله معنا، وإننا مغمورون بروح خفية وذكاء لا نهائي. وما الإحسان إلا أن تعبد الله كأنك تراه وإن لم تكن تراه فإنه يراك. النور الخالد يضيء ستار أيامنا. وأننا نبقى بالكلام حتى نسلّم بهدايته القدسية ونعمل بها. فكل ذرة من جوانحنا تصرخ بالروح الإلهية السامية في أعماقنا.

هذا النور إنه في أعماقي! في عقلي وكلامي، في قلبي وفي نظري، في روحي وفي وعيي، في يدي وفي عملي، هدايته، شفاءه، توجيهه، ومحبته تغمرني قدرة وطاقة وحياة وسكينة وسلام.

إن مبدأ الحياة النمو – النمو من القديم إلى الجديد كمالاً وإتقاناً، من الصغير إلى العظيم، من المحدود إلى الغير محدود.

النمو يضيء التغير والتقدم للأحسن. وعلينا أن نسعى دوماً لأن نسمو ونتمثل أسماء الخالق الحسنى، كما لابد لنا من مقابلة الشك بالمعرفة واليقين؛ وبالثقة بالناموس الإلهي الذي لا يحيد ولا يتذبذب. كما أنه لابد لنا أن نضع أنفسنا في تيار هذا الناموس الذي يعطينا الثقة والراحة والاطمئنان والسلام.

الثمن الباهظ للحقد

إننا حين نمقت ونحقد على أعدائنا، فإنما نفتح لهم فرصة الغلبة علينا، وعلى راحتنا وصحتنا وسعادتنا. وإن أعداءنا لفيرحون ويرقصون طرباً لو علموا كم يسببون لنا من القلق والتوتر، وكم يقتصون منا. إن حقدنا مقتنا لهم لا يؤذيهم هم، بل يؤذينا نحن، وتحيل أيامنا ولياليننا إلى جحيم.

فإذا سولت لقوم أن يسيئوا إليك، فامح من نفسك ذكراهم، ولا تحاول أبداً أن تقتص منهم، فلو أنك اخترت القصاص والمقت والحقد، لآذيت نفسك أكثر مما تؤذيهم. وتذكر أن أبرز ما يميز الذين يعانون ضغط الدم، هو سرعة انفعالهم، وامتثالهم للغيظ والحقد.

وحين قال المسيح عليه السلام "أحبو أعداءكم" لم يكن يبغي تقويم الأخلاق والنفوس فحسب، وإنما كان يبغي تقويم الأبدان أيضاً. وحين نصح بأن يعفو المرء "إلى سبعين مرة سبع مرات" كما ورد في إنجيل متى، فإنه وفقاً لمبادئ الطب الحديث، كان يبين لنا كيف نتجنب ضغط الدم، واضطرابات القلب، وقرحات المعدة، وغيرها من الأمراض والاضطرابات الجسمية.

وبالنسبة لتجميل مظاهرنا، فليس ثمة وسيلة من وسائل التجميل المعروفة، تستطيع أن تعيد النظرة والجاذبية إلى الوجوه، مثل قلب عامر بالعفو والتسامح، والرقة، والحب.

يقول شكسبير:

"لا تنفخ لعدوك ناراً أو تزد جذوتها!"

"فقد تؤذيك أنت من النار لفحتها!"

وقد قال كونفوشيوس: "لا يضيرك سب ولا ذم، وإنما يضيرك أن تفكر فيهما!". فالأحمق هو الذي يغضب، أما الإنسان العاقل فهو الذي "يرفض" أن يغضب. وكما قالت الممرضة "اديت كافل": "إن الوطنيّة وحدها لا تكفي، بل يجب أيضاً ألا تحمل حقداً أو كراهية لمخلوق كان من كان".

وقد أشار "ابكتينوس" منذ قرون خلت، إلى أننا نحصد ما نزرع، وأن الأقدار تتقاضى منا بشكل من الأشكال ثمن الشرور التي نزرعها. ثم قال عاجلا أو آجلا سيدفع المرء ثمن ما ارتكبه من الشرور.

وقد اعتاد "كلارنس وارد" أن يقول: "بدلا من أن نمقت أعداؤنا دعنا نشفق عليهم، ونحمد الله على أنه، سبحانه، لم يخلقنا على غرارهم. وبدلا من أن نصب الاتهامات، وألوان الانتقام على رؤوس أعدائنا، دعنا نشملهم بالرحمة، والشفقة، والمعونة، والعفو".

فكّر بنعم الله عليك

قال أحدهم:

"كاد القلق يبددني هباء،

"لأن قدمي افتقدتا حذاء.

"إلى أن صادفت من يومين،

"شخصاً بلا ساقين!.."

قال "ايدي ديكنيكر" بعد تجربة قاسية في المحيط الهادي مع رفاقه، حين راحوا يقذفون في مياهه على مدى واحد وعشرين يوماً.. "الدرس الذي أخذته من تلك التجربة، أنه مادام لديك الماء الذي تشربه، والطعام الذي تطعمه، فلا ينبغي لك أن تشكو من شيء بعد ذلك". وإننا كما قال "شونبهور": "ما أقل ما نفكر فيما لدينا، وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا".

أصيبت إحدى السيدات بداء القلب، ونصحها الطبيب أن تلازم فراشها سنة كاملة. تولاها الفزع الشديد، وعصفت بها المرارة، ولكنها لزمت الفراش كما نصح الطبيب.. إلى أن زارها ذات يوم جار لها فنان فقال لها: لا ريب أنك تظنين أن قضاء عام في الفراش مأساة كبيرة، لكنه في الواقع ليس كذلك، فسوف تتاح لك فرصة عظيمة للتأمل، والتعرف على نفسك، وسوف تكتسبين في خلال الأشهر القادمة ثروة روحية لا تقدر بثمن".

امتلأت نفسها سكونا وهدأت تلك العواصف الجامحة في صدرها، وبدأت تحاول تنمية إحساس جديد لقيم الأشياء. وذات صباح، سمعت معقباً في الراديو يقول: "إن كل ما يبديه المرء من تصرفات ليس إلا تعبيراً عن الأفكار التي تجول في وعيه". فرسخت هذه الكلمات في أعماق نفسها. واعتزمت من تلك اللحظة أن تجعل أفكارها تدور حول ما يعود على حياتها بالنفع، كأفكار السرور، والسعادة والصحة. وروضت نفسها على التفكير كل صباح، في الأشياء التي ينبغي أن تشكر الله سبحانه من أجلها.. طفلتها الحبيبة، نظرها السليم، وسمعها الجيد، وأصدقائها الأوفياء. أحست بالانشراح يغمر نفسها وتكاثر عدد زائريها لفرط ائتناسهم ببشاشتها.

وقد انقضت عدة أعوام بعد تلك التجربة وهي اليوم تقول: "إنني لأفيض بالشكر والامتنان لتلك السنة التي قضيتها ملازمة لفراشي، لقد كانت أسعد سني حياتي، ومازلت أزاول تلك العادة التي اصطنعتها في تلك السنة: عادة إحصاء نعم الله علي. وأنه ليخجلني أنني لم أتعلم كيف أعيش حقاً، إلا حين خشيت أن أموت".

كن نفسك

أوصى أحدهم أبناءه بقوله: "مهما يكن من أمر أنطقوا دائما على سجيتكم". وقد أثر عن الكاتب "انجلوتا تري" قوله: "ليس أتعس من الشخص الذي يتوق إلى أن يكون شخصاً آخر غير الذي يؤهله له كيانه الجسماني، والعقلي". فلا خير في قوم يتشبهون بمن ليس يشبههم.

يقول مدير المستخدمين في شركة "سوكوني فاكوم": "إن أكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هي أنهم لا ينطلقون على سجاياهم، فبدلا من أن يصارحوك بحقيقة أفكارهم وآرائهم، يحاولون أن يجيبوا عن أسئلتك بما يظنونه الجواب الذي تريده أنت. ولكن هذه الحيلة قلما تفلح، فالناس يعرفون الشخص الذي يدعي ما ليس فيه، كما يعرفون العملة الزائفة!".

قال "وليم جيمس": "إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن نكون عليه تتضح لنا أننا أنصاف أحياء! فإننا لا نستخدم إلا جانباً يسيراً من "مواردنا" الجسمانية والذهنية. أو بمعنى آخر، إن الفرد منا يعيش في حدود ضيقة يصطنعها داخل حدوده الحقيقية. إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة. ولكنه عادة لا يفطن لها، أو يخفق في استخدامها".

أنت شيء فريد في هذا العالم، إنك نسيج وحدك. فالأرض لم تر منذ خلقت شخصاً يشبهك تمام الشبه، ولا هي في العصور المقبلة سوى ترى شخصاً يشبهك تمام الشبه. فاغبط نفسك على هذا، واعمل على الاستزادة مما ركبته الطبيعة فيك من مواهب وصفات.

قال ايمرسون: "سوف ينتهي كل امرئ إلى وقت يدرك فيه إن الحسد جهل، وأن التشبه انتحار، وأنه ينبغي للمرء أن يأخذ نفسه على علاتها، ويرضى بها كما قسمها الله له. ويعلم أن الأرض على امتلائها بالخيرات، لن تهبه حبة من شعير ما لم يبذل الجهد في تعهد الأرض التي تنبت الشعير، وأن القوة التي أودعها الله فيه فريدة في نوعها، فلا أحد غيره يعلم كنهها. ولا هو نفسه يحيط بمداها ما لم يضعها موضع التجربة".

قال أحدهم: "حين تجد لديك ليمونة، اصنع منها شراباً حلواً". فهذا ما يفعله الرجل العاقل. أما الأحمق فيقول: "لقد قضي علي بسوء الطالع" ثم يروح يسخط على الناس والأقدار ويرثي لنفسه.

قال العالم "الفرد أدلر" بعد أن قضى معظم حياته في دراسة الناس، وخصائصهم النفسية الكامنة: "إن من أروع مميزات الإنسان قدرته على تحويل السالب إلى موجب".

"من خلف قضبان السجن، تطلع إلى الأفق اثنان من المساجين؛ فاتجه أحدهما ببصره على وحل الطريق، أما الآخر فتطلع إلى نجوم السماء!".

"ليس أهم شيء في الحياة أن تستثمر مكاسبك، فإن أي أبله يسعه أن يفعل هذا، ولكن الشيء المهم حقاً في الحياة هو أن تحيل خسائرك إلى مكاسب، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقاً، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل، ورجل أحمق".

وإن معاونة الناس تزيدك صحة وسعادة. قال "بنجامين فرانكلين": "عندما تسعد الناس تسعد نفسك".

وقد كتب "هنري لنك" مدير مكتب الخدمات السيكولوجية بنيويورك: "إن السعادة لا تأتي إلا عن طريق إنكار الذات ورياضتها على

التضحية" وأن الانشغال بالناس يخلصك من القلق، كما يساعدك على اكتساب أصدقاء جدد والاستمتاع بأوفر قسط من المتعة.

قال "وليم فيلبس" الأستاذ بجامعة "ييل": "إنني لا أذهب قط إلى فندق، أو دكان حلاق، أو بقال، دون أن أقول شيئاً ساراً لكل من ألقاه. شيئاً يمس الشخص بوصفه شخصاً، لا جسماً في آلة تدور! وأحيانا أجامل الفتاة التي تبيعني حاجتي في أحد المحال بامتداح هندامها وإطراء طريقتها في تنسيق شعرها. وفي أحيان أخرى أسأل الحلاق: ألا يملّ الوقوف على قدميه طول النهار؟ ثم استفسر كيف ولماذا أختار الحلاقة كمهنة، وكم من الزمن مضى عليه وهو يزاولها. وقد وجدت أن ابتداء الاهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع سعادة، وقلوبهم تخفق بالسرور... إن ما يبتغيه الإنسان هو اهتمام الناس له بوصفه شخصاً. وأنا إذا ألقى في الطريق رجلا يجر كلباً جميلاً، أبدي إعجابي بجمال الكلب، فإذا جاوزت الرجل وأدرت نظري إليه خلسة رأيته يرتب بحنو على ظهر كلبه، أو يقبله، فإني حين أمتدح الكلب أنما أمتدح ذوق الرجل، وتوفيقه في الاختيار.

إن الرجل الذي يقصر تفكيره على نفسه، لا ينال من الحياة شيئا يذكر، بل أحرى به أن يكون شقياً تعيساً، أما الرجل الذي ينسى نفسه في معاونة غيره فيصيب متعة العيش والسعادة. وإذا شاء الإنسان أن يستخلص من الحياة المتعة، فعليه أن يساهم في اجتلاب المتعة للآخرين. فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين، ومتعة الآخرين تعتمد على متعة الشخص.

فكر منظم ومراقب

من يتعلم كيف يراقب ويضبط فكره، يتعلم كيف يسيطر على مصيره. إننا مرتبطون بعالم أفكارنا. والإنسان الذي يتعلم كيف يغير أفكاره ونواياه بوعيه الخاص، باستطاعته تغيير مصيره، هكذا قضت حكمة الخالق عز وجل.

إن القوى السالبة التي تعمل في حياتنا سوف تذوب وتندثر عند تجاهلنا لها، وعند التفكير بطريقة إيجابية بدلاً منها.

وسلوكنا الخارجي الظاهر، إنما هو نتيجة عفوية أوتوماتيكية لخيالاتنا وتصوراتنا العقلية الواعية الظاهرة أو الباطنة التي تعمل ما دون الشعور والوعي.

وإننا نُجذب باستمرار إلى ظروف وأحوال وحوادث تكون أحياناً مخالفة ومضادة لإرادتنا الواعية الموضوعية، ولكن نادراً ما تكون مخالفة لإرادتنا وتخيلاتنا وتصوراتنا الغير واعية.

إن أغلب تخيلاتنا وتصوراتنا العقلية غير شعورية، نأخذها من تجارب شخصية سابقة أو تجارب وراثية متأصلة في أسلافنا. كما أن هنالك كثير من الصور والأفكار مخفية في عمق وجودنا وعقلنا الباطن ولا يدري عنها وعينا الظاهر شيئا.

وإن نماذج وتصورات وأفكار عقلنا الباطن يمكن تغييرها. فنحن

الذين أودعناها في عمق عقلنا الباطن. ويمكننا اجتثاثها من جذورها وتغييرها وزرع أفكار وتصورات بدل عنها.

العقل كالمغناطيس يجذب ما يتناسب ويماثل ما يدور في باطنه من أفكار وخيالات وتصورات. فكل شيء في حياتنا نتيجة للفكر. وحتى نسمو في حياتنا علينا غرس نماذج من الصور والأفكار الإيجابية البناءة.

إذا كان القلق والخوف يسيطران عليك، فاملأ نفسك باليقين والإيمان. فالإيمان يغلب ويطرد الخوف والقلق والأفكار السلبية. فكل نوع من الفكر يعدّل ما يعاكسه من الفكر ويزيله.

فإذا قلت لنفسك أنني لست بصحة جيدة وأنني أشعر بالإرهاق والتوتر والإعياء. بإمكانك أن تغير هذا القول بقولك أنني بخير وصحة وعافية وسوف أكون متمتعاً بنشاط وحيوية، هذا القول وهذا الفكر سوف يشعرك بتجدد الحيوية والنشاط والعافية. فإنكار الحالة السالبة يجعلها تختفي. وإثبات وتأكيد الحالة الموجبة المرغوبة يجعلها تظهر وتعطي أثراً إيجابياً.

لقد أصبح جسمنا وعقلنا وأحوالنا محتقنة وذلك بربط أنفسنا بالخوف، والفقر، والمرض، والحساسية والعجز حتى أصبحنا بحالة من الركود والجمود الجسدي والعقلي.

لنفسح مجالاً للنفحة والروح والشرارة الإلهية السارية في أعماقنا، فليس هنالك من ملجأ سواها. ولنجعل الارتباط والاتصال مباشراً، ولنسلم أمرنا لله في أعمالنا وأحوالنا.

لندع وعينا العميق يظهر هذا الاتصال والارتباط مع الخالق سبحانه، فصوت الحق يدعو إلى هذا الوعي وهذا الهدى والارتباط.

لنوجه أفكارنا إلى النقاء والصحة والكمال والجمال والسلام في الوجود من حولنا، وسوف يعم النور والبهجة والسمو وجودنا.

وعند دوام تمثلنا للخيال والصورة التي نرغبها، فإننا نغدو انعكاساً لهذا الخيال وهذه الصورة.

كما أن نظرتنا لأنفسنا وذواتنا تنعكس على الأفراد من حولنا. فإذا كان لديك ثقة بنفسك، فإن الآخرون يثقون فيك. كما أن نظرتك الشخصية لنفسك توجه طريقة عملك وسلوكك.

إن كل نشاط للعقل له قابلية حتمية لخلق ما يساويه ويطابقه ماديا. فعقلنا كمصنع بالنسبة لنا وأفكارنا هي أدواتنا التي ينبغي أن نستعملها بحكمة وبصورة إيجابية بناءة.

وبربط عقولنا وفتح قلوبنا للروح الإلهي المقدس الذي تكمن نفحه منه في أعماق كياننا، فإننا نملك الصفات السامية التي هي من طبيعتها.

هذا يتطلب نوع محدد من الفكر، وتوجيهه دوماً إلى تصور الرغبات والنعم التي نصبوا إليها.

من خلال عقولنا نحن على اتصال بالحكمة الإلهية المقدسة لأخذ الإلهام والإرشاد منها. فعلينا توجيه عقولنا إلى الحضور الإلهي الباطن في أعماقنا لنستلهم ونستقبل حكمته وذكائه وعلمه اللانهائي.

علينا تعلم الاتصال مع هذا الحضور الإلهي في داخلنا، والذي هو أقرب إلينا من حبل الوريد، وأخذ النصح والإرشاد من خلاله لنسموا بأنفسنا وننعم بفضله ونعمه.

ما يعتقده المرء عن نفسه وعن علاقته بالناس الآخرين، وأفكاره عن موقفه من الخلق والخالق والعالم من حوله يقرر طريقة حياته.

رغبتنا في أن نحب ونحب، ومستوى قلقنا وشعورنا بالذنب أو الرضى عن أنفسنا ومن حولنا، وحاجتنا للتقدير والشعور بالقوة والشجاعة والأمل.هذه جميعها تتأثر بتوجهنا الفكري وفلسفتنا ونظرتنا للحياة.

ونحن نرى مدى الصلة القوية بين نظرتنا الفلسفية للحياة والوجود وتأثيرها على صحتنا الجسدية والنفسية.

الشواهد السريرية لا تحصى عن أمراض الضغط، والتلبك المعوي والمعدي، والأمراض الصدرية وغيرها من الأمراض الجسمية تثبت بوضوح ارتباط العقل والجسد. فسلوكنا وأفكارنا، وأهدافنا وفلسفتنا الشخصية بالنسبة للحياة، لها علاقة مباشرة وتأثير مباشر على صحتنا.

أفكارنا تحت تأثير قانون يظهر ماديا في حياتنا ما تحتوي عليه هذه الأفكار. لذلك من المهم الانتباه إلى نوع الرغبات والأهداف التي تدور في خلدنا وعقولنا.

وإن الذكاء الإلهي في أعماقنا يؤهلنا للعيش بنجاح وبصحة جيدة وشباب دائم، ويهدينا للصراط المستقيم.

لنوجه أفكارنا بهدوء وثقة للنبع الداخلي، والروح المقدس في أعماقنا، ولنستمد منه الهدى والإرشاد والسكنية والسلام.

العقل هو القوة الخلاقة في كياننا، وحين يأخذ هذا العقل أنموذجه من الروح والشرارة والنفحه الإلهية في داخلنا ويتمثلها، فإنه يتجدد أوتوماتيكيا، ويجدد الجسم ووظائفه حيوية وكمال.

ففي كيانك تكمن الروح والنفحه الإلهية والقوة المستعدة دوماً لمعونتك في الأزمات وكل الأحوال، وشفاءك من الأمراض، وحفظك من كل مكروه. فتوجه إليها بثقة كاملة وإيمان عميق.

وإذا أردت دوام الصحة الكاملة لذاتك يجب عليك أن تبقي نظرتك العقلية، وتوجهاتك الفكرية على نماذج متقنة من الصحة الكاملة.

المرض خبرة، ولكنه ليس ضرورة إنسانية ومعاناة الإنسان ما هي إلا نتيجة سوء استعماله لطبيعته الإنسانية الحقة.

الأفكار تتحول إلى واقع وخبرات

العقل يسيطر على الجسد ووظائفه. كما أن العقل والأفكار تسيطر على الحوادث والخبرات والأحوال التي يمر بها الإنسان، فيعطي نجاحاً ونعمة وصحة وحيوية تغمر الحسد، أو فشل وعلل وأمراض.

ما نراه من أحوال وحوادث وعوارض ما هي إلا نتيجة طبيعية لأسباب معينة. فالظروف والأحوال والعوارض لا تحدث بمفردها من تلقاء ذاتها، بل هي نتيجة لتأثير العقل ومجريات أفكاره.

الحقيقة الأساسية للكون هي العقل. ووراء كل ما نشاهده ونراه سبب خفي غير مرئي. وأفكارك هي السبب في نوع حياتك التي تحياها. فليس هنالك من سبب إلا العقل، فهو أساس الحركة والأفعال والحوادث.

من خاصية الأفكار وطبيعتها أن لها قوة جلب وحصول وكشف ما يتناسب ويتناسق معها إلى عالم الوجود والمادة. فهذا قانون وناموس ومبدأ طبيعي في الكون والحياة. لذلك علينا أن نستعمل أفكارنا التي تسري في كياننا بوعي وبصورة إيجابية بناءة. يقول تعالى: ﴿ إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم﴾ فإنه سبحانه يؤكد لنا ويذكرنا بأن الحياة هي معادلة مركبة من المتغيرات، وعلينا أن نساهم في هذا التغير ونشكله ونجعل نتائجه إيجابية، وذلك باتجاه عقولنا وتصوراتنا بصورة إيجابية بناءة خيرة.

الأفكار هي القالب الذي تسري في تياره الطاقة الخلاقة لتصبح خبرة في واقعنا وحياتنا. لذلك يجب أن نعطي هذه الأفكار أهدافاً بناءة متمثلة للصفات والأسماء الإلهية الحسنى.

وإنه باتجاهك إلى الروح والحكمة الداخلية السامية في أعماقك، والاهتداء بتوجيهاتها وإرشادها، فإنك تنعم بالصحة والكمال والسكينة والسلام. وإن الذكاء والكمال اللانهائي يوجهك في كل لحظة من حياتك، إنه يشفيك من كل مرض أو نقص، كما يغمرك بالنعم والسعادة. وهذا الارتباط مع الروح والنفحة الإلهية المقدسة الكامنة في أعماقنا وضمائرنا لسعادتنا وهناءنا وتمتعنا بالصحة والسلام.

فتوجه دوماً إلى أعماق كيانك، حيث تكمن الشعلة والنور والنفحة الإلهية السامية، لنستمد منها السلام والسعادة، والصحة، والحياة، والنظام والكمال. فكل شيء ممكن للإنسان إذا ما ربط ووصل ذاته بالشرارة الإلهية المقدسة في أعماقه.

الفكر والاتجاه الإيجابي للعقل يجب أن يصاحبه العمل والحماس لتحقيق الأهداف المحددة.

وعند ربط أفكارنا وعواطفنا بالروح والنور المقدس في أعماقنا تنطلق قوة هائلة لتحقيق رغباتنا وأهدافنا في صحة وسعادة، والعيش أكثر كمالاً وهناء.

الكمال أنموذج طبيعي في داخلنا وعلينا السعي لبلوغه، فهذه إرادة الخالق الطبيعية لنا. وتمثل ذواتنا للانموذج الروحي الإلهي في داخلنا هو بداية الشفاء والصحة والكمال، ودوام التمتع بالشباب الدائم، وهو يثير تياراً من الذكاء والانسجام والتجدد لأجسادنا ووظائفها الحيوية. فالجسد

يعكس التوجهات العقلية والعواطف. وكل نشاط للعقل له قابلية ضمنية لخلق ما يساويه ويطابقه في عالم المادة والحياة.

وطبيعة صحتنا تعتمد على معرفتنا وإدراكنا لاتصالنا المباشر مع مصدر الصحة والخلق والحياة. فالكمال والسعي لتحقيقه هو ميراثنا الطبيعي المقدس. وأفكارنا وعواطفنا تستطيع تغيير أحوالنا الداخلية والعالم من حولنا.

الإرادة والتخيـــل

يقـول الفيلـسوف الألمـاني "ايمانوئيـل كانـت" في كتابـه "قـوة الإرادة بالسيطرة على الإحساسات المرضية بواسطة التصميم" إن لـلإرادة قـوة لـيس في الـسيطرة علـى إثـارة الـشعور فحـسب، بـل وفي الـسيطرة علـى الأسـقام الجسمانية أيضا. ولتحقيق هذا الغرض يجب على الإنسان أن "يصمم دائماً علـى أن لا يكـون مريـضاً"، وعليـه أن لا يـسمح مطلقـاً للمـشاعر المرضـية والآلام والأسقام بالوصول إلى عقله الـواعي، وعليـه أن يبعـد هـذه كلـها عـن العقل الواعي بالتصميم.

كـان "كانـت" مصاباً بـالنقرس – وهـو نـوع مـن أنـواع الرومـاتزم وفيـه تتجمـع بلـورات مـن الأمـلاح البوليـة في أوتـار العـضلات الـصغيرة في الجـسم كعـضلات أصـابع اليـدين والقـدمين، وتجعـل كـل حركـة فيهـا موجبـة للـشعور بـآلام شـديدة. ويـسمى هـذا الـداء أيضاً بـداء الملـوك لأن أكثـر مـن يصـاب به المترفون المرفهون – وكـان "كانـت" عنـدما يـشعر بـاقتراب ظهـور الآلام في إبهام قدمه، يحول عقله الواعي عن الإحساس بالألم، وذلك بحمـل العقـل الـواعي علـى التركيـز علـى موضـوع آخـر بعيـد عـن موضـوع المـرض. ويحـصر عقلـه وأفكـاره فيـه حتـى لا يـترك فيهـا موضـعا للـتفكير بـالمرض وآلامه. فالعقل الواعي المشغول والمملوء حتى الإشـباع لا يلتفـت إلى الآلام ولا يشعر بوجودهـا. ويزعم "كانـت" أن تركيز الفكـر بعيداً عـن موضـوع الآلام لا يمكن من التحكم بنوبات النقرس والقضاء عليها فحـسب، بـل يمكـن أيضاً من السيطرة على أعراض أمراض أخرى، ويحول دون ظهورها.

الواقع أن الموضوع ليس موضوع إرادة فحسب، فإلى جانب الإرادة يلعب دوره في الموضوع كل من التفكير والإحساس والتخيل.

تجربة

قبل كل شيء على الشخص أن يتحاشى قدر الإمكان التفكير بحالة المرض، وعليه أن يفكر بالصحة "تفاءلوا بالخير تجدوه". ويجب عليه إبعاد صور المرض عن نظره، وأن يتخيل صوراً للصحة في المستقبل.

إن من له اطلاع على علم النفس يعرف أن هذه النظرية إذا ما اقترنت بالفهم والتعقل صحيحة، فالفكر في العقل الواعي وتشبثه به، له مفعوله على العقل الباطن الذي يتسرب تأثيره إلى جميع أنحاء الجسم (عمل الغدد، والدورة الدموية الخ) ويؤثر أيضا على استقلاب الغذاء... فالإنسان يكون وحدة متشابكة ومتمازجة بين الجسم والروح — العقل الواعي والعقل الباطن.

الإرادة وحدودها

إن الجسم يتكون من الخلايا، والمواد التي تربط بينها، وهذه تكوّن بمجموعات منها مختلف الأنسجة في الجسم، فهناك نسيج خاص للأعصاب، وآخر للعضلات، وثالث للدم، ورابع للجلد، وغيره للغدد، وللعظام.. الخ.

والأعضاء في الجسم تتكون من مجموعة من مختلف الأنسجة المذكورة، فالقلب مثلاً، مكون من نسيج عضلي، ومعه أيضا نسيج رابط ونسيج للأعصاب وفيه من نسيج الدم أيضاً.

فأي ترابط بين الإرادة والخلايا، وبينها وبين النسيج والأعضاء؟

إن للإرادة ترابط مع نوعين من الأنسجة، وأيضا مع مجموعتين من الأعضاء هي: العضلات والأعصاب. فإنه لا يمكن للجسم أن يقوم بأية حركة دون العضلات. ومن الضروري أن يكون هناك صلة بين العضلات وبين المركز الذي يتكون فيه العزم وهو الدماغ، والأعصاب هي واسطة الاتصال بينهما.

إزالة اضطرابات أخرى قد تكون موجودة فيها، كعدم الانتظام، أو التقطع، وغير ذلك، فالإرادة لا تستطيع تصعيد ضربات القلب، أو إثارته، أو تنظيمه، ولكن الإرادة تستطيع أن تعطي ما يحدث في الأحشاء الداخلية باتخاذ أوضاع مموهة للجسم.

الإرادة والجهاز العصبي

الجهاز العصبي وجميع الأسلاك العصبية التي تخرج من الدماغ ومن النخاع الشوكي، والجهاز العصبي في الأحشاء الداخلية، جميع هذه تكون النسيج الوحيد بين مختلف الأنسجة التي تنتمي إلى الجسم وإلى الروح معاً.

وعلينا الاعتراف بوجود قدر من السلطة للإرادة على الوظائف الروحية كالتفكير، والشعور، والتصرف، ولكن يشترط في ذلك أن تكون هذه نابعة من العقل الواعي. أما في الحالات التي تكون هذه نابعة من العقل الباطن، فليس للإرادة عليها أي سلطة أو نفوذ.

هل تستطيع الإرادة أن تشفي من الأفكار القسرية؟

لا تستطيع أبدا، ولكن تستطيع أن تنحيها جانبا، وأن ترسلها إلى

العقل الباطن أو أنها تحمل المصاب بها إلى اتخاذ موقف ظاهري، لا تظهر عليه أعراض الأفكار القسرية.

إن أكثر أنواع الآلام الداخلية (قولنج) ناشئة عن تشنجات (انقباضات مستمرة) في العضلات الملساء غير الخاضعة لسلطة الإرادة وحتى التشنجات التي تحصل في عضلات الهيكل العظمي الخاضعة لسلطة الإرادة، لا تستطيع الإرادة التأثير عليها أي (شفاؤها). فإذا وضعت الإرادة وتضاعف مجهودها أمام مهام لا سلطة للإرادة فيها، كمقاومة الخوف والأفكار القسرية وغيرها، يحدث في هذه الحالات ما ينص عنه قانون يقول: "إن الاجهاد يعمل باتجاه عكسي". وإن النسيج العضلي في الجسم لا يقتصر وجوده على عضلات الهيكل العظمي التي تقوم بالتحركات الخارجية الظاهرة للجسم، وفي الجسم عضلات غير عضلات الهيكل العظمي هذه، منتشرة في جدار كل عضو مجوف داخل الجسم، كأنابيب الدم والقصبة الهوائية والمريء والمعدة والأمعاء والمثانة والرحم، وبين هذين النوعين من العضلات (الخارجية والداخلية) فوارق نسيجية، فإذا فحصنا ألياف العضلات الخارجية بالمجهر، نجد أنها تحوي في نسختها خطوطاً مستعرضة، في حين أن ألياف العضلات الداخلية تشاهد تحت المجهر ملساء لا خطوط فيها. ويشذ عن الاثنين معاً النسيج العضلي في القلب، فألياف ليست ملساء بل مخططه بخطوط مستعرضة، ولكنها تمتاز عن الخطوط في العضلات الخارجية بنعومة خطوطها، وليس للإرادة ترابط إلا مع نوع واحد فقط من أنواع النسيج العضلي الثلاثة، وهو نسيج عضلات الهيكل العظمي ذي الخطوط المستعرضة، هذه العضلات فقط تخضع للإرادة، أما النوعان الآخران للعضلات (الداخلية) فليس للإرادة أي سلطان عليهما. وحتى العضلات الخارجية لا تخضع للإرادة إلا إذا كانت هذه العضلات في

حالة طبيعية خالية من الأمراض، أما في الحالات المرضية كالتشنج، والانتفاضات اللاإرادية (أي رجفة) وغيرها، فإن سلطان الإرادة عليها يضعف كثيراً أو ينعدم تماماً.

أما العضلات الملساء داخل الأحشاء فليس بينها وبين الإرادة أية علاقة، وهي تعمل وفقاً لأنظمة داخلية ذاتية (أوتوماتيك) وكل الأعمال الداخلية في الجسم، كالدورة الدموية وإفرازات الغدد والهضم تجري بدون وعي، ولا تتأثر بالإرادة، وكذلك عضلة القلب، فإنها غير خاضعة للإرادة: فالإرادة لا تستطيع مثلاً كبح تسرع في نبضات القلب، أو إحداث زيادة تسرع فيها.

فكلما أجهدت الإرادة نفسها في ميدان خارج عن نطاق سلطتها، كلما ازدادت الأعراض المراد مكافحتها (الخوف، والأفكار القسرية، والآلام) دون أن يظهر للإرادة أي تأثير للشفاء منها.

التخيّل

التخيّل قوة روحية تصقل التصورات الموجودة وتربطها بعضها إلى بعض، أو أنها تستنبت من الفكر –وبدون الاستعانة بالعالم الخارجي– تصورات جديدة ليكوّن منها عرضا جديداً فريد الحدوث. والتخيل إما أن يكون (مطلقاً) أو يكون(مصوّبا)، فالتخيل المطلق لا يربط تصوراته ولا يحدد لها نطاقاً خاصاً، بعكس التخيل المصوّب فإنه يحدد مجال تصوراته بإطار علمي، أو أدبي أو فني أو ميكانيكي أو غير ذلك، ففاعلية التخيل لا تقتصر على (الضم والمزج والتحوير) بل إنها أيضاً (خلاقة) إذ تخلق في الداخل تصورات لا يمكن لأي عالم أو أديب أو فنان أو ميكانيكي الاستغناء عنها للإبداع في عمله وإنتاجه.

فالعالم المكتشف لا يكفيه للإبداع والخلق أن يعمل بما تمليه عليه قواعد العلم، بل لابد له لإيجاد الجديد من أشعة نور تغير له الطرق التي تسير عليها أفكاره، والتخيل يعطيه هذا النور ويساعده مساعدة جوهرية للإبداع، أما ما يوصف بالإنسان (الخيالي) الحالم فهو الذي يكتفي بالغرق في التخيلات، دون الالتفات والاكتراث إلى حقائق الوجود.

إن هناك تخيل ينبعث في العقل الباطن، فيه سبيل قيم جداً لمعالجة بعض الأمراض، وللشفاء منها. وتخيلات العقل الباطن تكوّن الأساس للتداوي الروحي (العقلي) – الإيحائي.

الإرادة بالدرجة الأولى قوة للعقل الواعي تعمل ذاتيا بإجهاد، أما التخيل فهو قوة للعقل الواعي والعقل الباطن معاً. والتخيلات في خفايا أعماق العقل الباطن تأتي دون أي إجهاد بإنجازات عظيمة لا تستطيع الإرادة مهما أجهدت نفسها أن تأتي بمثلها، والإرادة تستطيع القيام بإنجازات في مجال العضلات الخارجية على أن تكون هذه خالية من الأمراض والإصابات، وفي المجال السطحي للعقل الواعي، ولكن الإرادة لا تستطيع أن تزيل ألماً أو تشفي من مرض، بعكس التخيلات والتصورات التي تستطيع بفضل فعاليتها في أعماق العقل الباطن أن تزيل الألم، وأن تشفي أمراضا جسمانية وأمراضاً نفسية مما لا تستطيعه الإرادة مطلقاً.

اكتشف آلية النجاح في عقلك الباطن

كيف يعمل جهازك العصبي عن "قصد" محققا "هدفاً".

الغريب أنه عندما بدأ العلماء يبنون "الأدمغة الالكترونية" وينشئون آلات تنشد هدفاً وتنجز خدمة، كان عليهم أن يكتشفوا وينتفعوا من بعض المبادئ الأساسية. بعد اكتشاف هذه المبادئ، بدأ العلماء يسألون أنفسهم هل يمكن أن يكون الدماغ الإنساني يعمل بهذه المبادئ التي ساعدت في صنع الآلات الحاسبة والأدمغة الإلكترونية؟ هل يمكن أن الله سبحانه حين أبدع الإنسان، أمدّه بآلية تشبه الآلة الحاسبة ولكن تفوقها روعة وإتقان أي دماغ الكتروني أو نظام إرشاد حلم به الإنسان، ولكن يعمل على نفس المبادئ الأساسية؟

نظام هداية في عقلك الباطن

إن كل كائن حي له نظام توجيه أو آلية تنشد هدفا، وضعها الخالق لمساعدته لإنجاز وتحقيق هدفه -الذي هو بصورة عامة- أن "يعيش".

في الكائنات الحية البسيطة "العيش" يعني ببساطة البقاء الفيزيائي للفرد والنوع. آلية الحيوان الداخلية محدودة بإيجاد الطعام والمأوى، وتجنب الألم والتغلب على العدو والمخاطر والتناسل لتأمين بقاء النوع.

أما في الإنسان، فإن هدف "العيش" يعني أكثر من مجرد البقاء. إن "عيش" الحيوان يعني ببساطة أن حاجات جسدية محددة يجب أن تتحقق.

الإنسان لديه حاجات عاطفية وروحية معينة لا توجد لدى الحيوانات. وعليه فإن "عيش" الإنسان يشمل أكثر من البقاء الفيزيائي الجسدي وإنتاج النوع.

العيش للإنسان يتطلب بالإضافة للحاجات الجسدية المعنية، إرضاء حاجات أخرى عاطفية وروحية. وإن "آلية النجاح" الإنسانية أوسع بكثير في مجالها مما هي في الحيوان. بالإضافة إلى مساعدة الإنسان في تجنب أو التغلب على الخطر، و "الغريزة الجنسية" التي تساعد على بقاء الجنس، "آلية النجاح" في الإنسان تستطيع مساعدته في إيجاد الأجوبة للمشاكل، والاختراع، والقراءة، والكتابة، وإدارة العمل، وبيع المنتوجات، واكتشاف آفاق جديدة في العلوم، أو النجاح في أي نشاط مرتبط في "عيشه" أو يساعد على ارتقاء الحياة.

"غريزة" النجاح

السنجاب ليس بحاجة لمن يعلمه كيف يجمع البندق والجوز. وليس بحاجة لتعلم أنه يجب أن يخزنها لفصل الشتاء. السنجاب الذي ولد في الربيع لم يعرف ويختبر الشتاء أبداً. لكنه يشاهد في فصل الخريف مشغولاً بخزن البندق والجوز التي يحتاج لأكلها في أشهر الشتاء حيث لا يوجد أي طعام للجمع.

والطير لا يحتاج إلى أخذ دروس في بناء العش. ولا يحتاج لأخذ دروس في الملاحة الجوية. ومع ذلك فالطيور تطير آلاف الأميال، أحيانا فوق البحار. وهي ليس لديها جرائد وإذاعة وتلفزيون ليعطيها النشرة الجوية، وليس لديها كتب وخرائط تظهر الأماكن الدافئة من المناطق الأرضية. ومع كل هذا فالطيور "تعرف" متى سيقبل الطقس البارد وتعرف الموقع الصحيح للطقس الدافئ حتى ولو كان يبعد آلاف الكيلومترات.

في محاولتنا لتفسير هذه الأشياء نقول عادة أن الحيوانات لديها غرائز معينة لإرشادها. إذا حللت هذه الغرائز ستجد أنها جميعا تساعد الحيوان ليتلائم بنجاح مع محيطه. وباختصار فإن الحيوانات لديها "غريزة النجاح".

الإنسان، من وجهة ثانية، لديه شيء لا يملكه الحيوان – الإنسان لديه "المخيلة الخلاقة". وهكذا فالإنسان من بين جميع المخلوقات إنه أكثر من مخلوق. الإنسان بخياله يمكنه صياغة وتكوين أهداف وصور متنوعة. الإنسان لوحده من بين المخلوقات يمكنه أن يوجه "آليته للنجاح" باستعمال المخيلة، أو القدرة على التخيل والتصور.

نحن غالبا ما نظن أن "المخيلة الخلاقة" تخص الشعراء والكتاب، والمخترعين. وما أشبه. ولكن المخيلة خلاقة في كل ما نقوم به من أعمال. ومع العلم أن الإنسان لم يفهم سابقاً آلية عمل المخيلة الخلاقة، لكن كثيرا من الأشخاص المفكرين والعمليين في جميع العصور اعترفوا بهذه الحقيقة واستعملوها.

المخيلة من بين جميع ملكات الإنسان هي الأكثر شبهاً بالله عز وجل، وكما قال غلن كلارك: "المخيلة هي المنبع العظيم لنشاط الإنسان، والمصدر الأساسي لتطوره". ويقول هنري كيزر: "إنك تستطيع أن تتصور مستقبلك"، وهو ينسب كثيراً من نجاحه في العمل إلى استعمال المخيلة الخلاقة بصورة إيجابية.

كيف تعمل آليتك للنجاح

إن دماغك وجهازك العصبي يكون نظام إرشاد يبحث عن هدف،

هذا النظام تستعمله "أنت"، وهو يعمل مثل كومبيوتر الكترونية، وآلة ميكانيكية موجهة لهدف، وتعمل أوتوماتيكياً لإنجاز أهداف محددة، تشبه كثيراً توربيد موجه بذاته، أو صاروخ موجه إلى هدف.

آليتك المرشدة الباطنة تعمل كـ "نظام موجه" أوتوماتيكياً في الاتجاه الصحيح لتحقيق أهداف معينة، أو تعمل بردود فعل صحيحة للمحيط والبيئة، وأيضا كـ "دماغ الكتروني" يستطيع العمل أوتوماتيكياً لحل المسائل والمشاكل، يعطيك الأجوبة الضرورية ويمدّك بأفكار جديدة أو "إلهامات" معينة.

تقسم نظم الخدمة الآلية إلى نوعين: **الأول** يكون الهدف، والجواب معروف، والقصد هو الوصول إليه وإنجازه. والنوع **الثاني** يكون الهدف أو الجواب غير معلوم والمطلوب هو البحث عنه وكشفه وتعيينه. ودماغك وجهاز العصبي يعمل بالطريقين معاً.

التوربيدو يصل إلى هدفه بالتقدم إلى الأمام بصورة متعرجة، مع تصليحه لأي خطأ في اتجاهه (بواسطة نظام من الرادار، ولاقطات الحرارة الخ) والتي تعطي تعليمات عن الهدف المعين.

نحن نستطيع أن ننجز هدف التقاط التفاحة مثلاً بسبب وجود آلية أوتوماتيكية، وليس "بالإرادة" وعمل "العقل الواعي الظاهر" فقط.

ما يعمله العقل الواعي الظاهر هو تحديد الهدف، كما أنه يقدح الزناد بواسطة الرغبة، ويعطي معلومات إلى الآلية الميكانيكية الباطنة حتى تتمكن يدك أن تصلح اتجاهها باستمرار للوصول إلى الهدف والتقاط التفاحة.

كما يقول الدكتور واينر: عالم التشريح فقط يعرف جميع

العضلات المشتركة في التقاط التفاحة. وإذا عرفت أنت هذه العضلات تقوم بوعيك وتقول لنفسك، "سوف أقلص عضلات كتفي لرفع ذراعي، والآن يجب أن أمد عضلات الذراع.. الخ" إن كل ما تعمله يكون بدون تفكير أو توجيه وإنك تمد يدك فقط وتلتقط التفاحة، ولا تدرك أنك تعطي تعليمات إلى العضلات الخاصة، ولا تقوم بحساب كم من التقلص وتمدد العضلات يلزم لهذه العملية.

عند اختيار هدفا ما وإعطاء إشارة العمل، تتولى آلية ميكانيكية موجودة في عقلك الباطن القيام بإنجاز هذا العمل.

لقد قمت سابقاً بالتقاط تفاحة أو أي شيء آخر، أو قمت وأنجزت عملاً مماثلاً سابقاً. وآليتك الأوتوماتيكية "تعلمت" شيئاً من رد الفعل الصحيح اللازم لمثل هذا العمل. كذلك فإن آليتك الأوتوماتيكية تستعمل بيانات تغذية من العينين للدماغ تبين له "الدرجة التي لا يمكن التقاط التفاحة بها" وهذه البيانات المغذاة تمكن الآلية الميكانيكية من عمل التصليحات المستمرة خلال حركة يدك، حتى توجه يدك إلى التفاحة.

إنك ترى هذه العملية بوضوح عندما يبدأ الطفل تعلم التقاط الأشياء واستعمال عضلاته ويديه. فالطفل ليس لديه "معلومات مخزنة" سابقة لاستخراجها والاسترشاد بها. إنك ترى يده تتعرج يمينا وشمالا وأماماً وخلفاً متحسسة حتى تصل إلى الهدف أو اللعبة.

نفس الشيء نراه في شخص يبدأ بتعلم قيادة السيارة. تراه يصلح اتجاهه بصورة زائدة عن المطلوب ويتحرك يمينا وشمالاً وهو يقود السيارة أثناء تدريبه.

ولكن، بعد تعلم رد الفعل الصحيح بنجاح، فإن هذه الاستجابات وردود الفعل تسجل و"تتذكر" للاستعمال في المستقبل. بعد تعلم كيف يتجاوب بنجاح. إنه يتذكر نجاحاته هذه وينسى فشله في محاولاته الأولى، ويكرر الأعمال الناجحة بدون أي "تفكير" واعي وتصبح قيادة السيارة "عادة" بسيطة لديه.

كيف يجد دماغك أجوبة المسائل

لنفرض أنك تريد علبة السجاير التي وضعتها على الطاولة في غرفة الجلوس. الغرفة مظلمة، إنك تعرف وتأمل أن العلبة موجودة على الطاولة، مع بعض الأشياء الأخرى. بصورة غريزية، يدك تتحسس وتتلمس باتجاهات مختلفة بحركة متعرجة مقدرة وماسحة المسافات وتاركة شيء بعد آخر، حتى تجد علبة السجاير و "تتعرف" عليها.

مثال آخر، تذكر اسم نسيته مؤقتاً. شيء متحسس "Scanner" في دماغك يتلمس بين ذكرياتك المخزونة حتى "يتعرف" على الاسم الصحيح.

الدماغ الالكتروني يحل المسائل بنفس الطريقة. أولا، تعطى الآلة بيانات عديدة، هذه المعلومات المخزنة أو المسجلة هي "ذاكرة" الآلة. نعطي مسألة للآلة. تبدأ الآلة تصفح البيانات في ذاكرتها حتى تعين "الجواب" الوحيد الذي يتوافق ويتلاقى مع كل ظروف المسألة. المسألة والجواب معاً يكونان وضع أو تركيب "كامل".

عندما جزء من الحالة أو البيان والمسألة، يعطى للآلة، فهي تعيّن "الأجزاء المعقودة" أو حجم الطوبة الصحيح، لإتمام البناء.

كلما زادت معرفتنا بالدماغ الإنساني، كلما زاد تشابهه بالآلية الموجهة نحو إنجاز هدف. في تقرير للدكتور وايلدو بنفيلد، مدير معهد

مونتريال للبحث العصبي وفي اجتماع للأكاديمية الأميركية للعلوم قال: إنه قد اكتشف آلية تسجيل في جزء صغير من الدماغ، تسجل كل شيء اختبر به الشخص، لاحظه أو تعلمه: في عملية دماغية كانت فيها المريضة مستيقظة تماماً، صادف أن لمس الدكتور بنفيلد مساحة صغيرة من قشرة الدماغ بآلة جراحية. حالاً صاحت المريضة أنها "تستعيد وتعيش" حادثة من صباها، كانت قد نسيتها تماماً.

إن عدة تجارب على نفس الأسلوب أعطت ذات النتائج. فعندما تلمس نواح معينة من قشرة الدماغ. فالمرضى لم "يتذكروا" فقط الخبرات الماضية بل "عاشوها" كأنها حقيقية جداً جميع المناظر، الأصوات والحواس الأصلية. كان الأمر كأن الخبرات الماضية قد سجلت على شريط مسجل وأعيد تشغيلها. لازال سراً ومن عجائب إبداع الله كيف أن مساحة صغيرة من الدماغ تستطيع خزن كل هذه الكميات الهائلة من المعلومات والصور والحوادث.

يقول طبيب الأعصاب غري والتر أنه يلزم على الأقل عشرة بلايين خلية الكترونية لصنع نموذج يشابه دماغ الإنسان (من وجهة التشغيل الأوتوماتيكي). وهذه الخلايا سوف تشغل حيز مليون ونصف قدم مكعب تقريبا، وأيضا عدة ملايين مكعبة من الأقدام يلزم "للأعصاب" الأسلاك. أما القوة اللازمة لتشغيل هذه الماكنة الالكترونية فهي بليون واط.

الكمبيوتر ليس لديها قشرة دماغية، وليس لديها وعي "الأنا"، ولا تستطيع أن تضع مسائل لذاتها. ولا تستطيع أن تقرر أي الأهداف جيدة وأيها غير صالحة. وليس لديها عواطف ولا تستطيع أن "تشعر" أنها تعمل فقط أوتوماتيكياً على البيانات التي يغذيها المشغل لها. وبطريقة المسح البياني (Scanning) تعطي إجابة من المعلومات المخزنة في داخلها.

هل هناك مخزن لا نهائي للأفكار أو المعرفة؟

اعتقد عدد كبير من المفكرين في جميع العصور أن المعلومات والأفكار المخزونة لدى الإنسان غير محدودة بذاكرته الخاصة فقط. فقد قال أمرسون: "هناك عقل واحد عام لجميع الأشخاص"، وقد قارن عقولنا الشخصية بخليج صغير في محيط من العقل الكوني.

أما أديسون فقد اعتقد بأخذ بعض أفكاره من مصادر خارج ذاته. وفي إحدى المرات عندما مُدح بخصوص فكرة خلاقه بديعة، أنكر الفضل لذاته قائلا: "إن الأفكار موجودة في الهواء" وإن لم يكن قد اكتشفها هو، فإن غيره سوف يكتشفها.

ولقد برهن الدكتور "راني" رئيس المختبر الباراسيكولوجي لجامعة ديوك أن الإنسان لديه مدخل واتصال إلى المعرفة، والحقائق، والأفكار غير ذاكرته الشخصية أوالمخزون عنده من معلومات من الخبرة والتعلم.

لقد شهد البحث العلمي طفرات من التقدم مع تطور الأساليب التقنية في مجال علم الباراسيكولوجي وهو علم البحث في الظواهر الخارقة والقوى الغامضة، مثل التخاطر والجلاء البصري والسمعي، والقدرة على تحريك الأشياء بالفكر، واختراق الماضي والمستقبل، والتعرف على مكان الماء والمعادن في الأرض، والوجود في مكانين في وقت واحد، والطرح النجمي أو الخروج من الجسد وغير ذلك من طاقات بدأت تخضع للأساليب العلمية والمعملية من عدة عقود.

يقول دكتور داني: إن الإنسان يملك "عامل فوق حسي" " Extra Sensory Factor" يسميه "بساي PSI" وهذا العامل لا يشك فيه العلماء الذين استعرضوا أبحاثه.

وكما يقول البرفسور ثولس من جامعة كامبرج "حقيقة هذه الظاهرة مبرهنة كأي شيء محقق في البحث العلمي".

يقول دكتور داني: "لقد وجدنا أنه يوجد سعة لتحصين المعرفة يتعدى ويتجاوز الوظائف الحسية، هذه السعة الفائقة للحواس باستطاعتها أن تعطينا حقائق موضوعية وعلى الأرجح حقائق عن الحالات الباطنة الغير موضوعية، ومعرفة عن المادة واحتمالا كبيراً عن العقول الإنسانية".

الباحث يفترض وجود الحل

البحث عن فكرة جديدة أو جواب لإحدى المسائل، شبيه بالحقيقة للبحث في الذاكرة عن اسم قد نسيته. إنك تعرف أن الاسم "هناك". وإلا لما بحثت عنه. والماسح في عقلك يبحث ويمسح الذاكرة المختزنة حتى "يعرف" الاسم المرغوب أو "يكتشفه".

نفس الطريقة تقوم بها، عندما تبدأ البحث عن فكرة جديدة، أو جواب لمسألة أو مشكلة، يجب أن تفرض أن الجواب موجود وحاصل في مكان ما، وتبدأ البحث عنه.

عندما تبدأ العمل المبتكر الخلاق – أكان في حقل الإدارة، أو العمل، أو الكتابة، أو العلاقات العامة وأي شيء آخر، أنك تبدأ بهدف في عقلك، وتنتهي بتحقيق "الهدف" أو الجواب، والذي ربما كان نوعاً ما غير واضح، وسوف "يصرف" عند إنجازه وتحقيقه.

إذا كنت تسعى حقيقة في العمل، ولديك رغبة جامحة، وبدأت تفكر بعمق عن كل زوايا المشكلة أو المسألة، فإن آلتك الخلاقة تبدأ بالعمل، و"الماسح" أو الباحث في باطن عقلك يبدأ البحث والمسح من خلال المعلومات المخزنة في الدماغ للبحث عن جواب. أنه ينتخب فكرة هنا،

وحقيقة هناك، ومجموعة من الخبرات السابقة، وينسب هذه لبعضها أو "يربطها مع بعضها" لتعطي معنى كامل يملأ الجزء الغير كامل من حالتك، وتتم معادلتك، أو تحل مشكلتك. وعندما يعطى هذا الحل إلى عقلك الواعي الظاهر -غالباً ما يكون في لحظة غير متوقعة وأنت تفكر بشيء آخر- أو ربما كحلم عندما يكون عقلك الظاهر نائم - شيء ما "يتكتك" يفرقع، حالا "تعرف" أن هذا هو الحل أو الجواب الذي كنت تبحث عنه.

بهذه الطريقة، تعمل مخيلتك الخلاقة، ولهذه الطريقة تتوصل إلى المعلومات المختزنة في العقل الكوني. كثيراً، "التجارب" و"خبرات" من المبدعين تظهر أن هذا هو الحاصل.

يقول ابن سينا متحدثا عن نفسه: "كنت أرجع بالليل إلى داري، وأضع السراج بين يدي وأشتغل بالقراءة والكتابة، ومهما أخذني نوم أحلم بتلك المسائل (التي كنت أقرؤها) بأعيانها حتى أن كثيراً من المسائل اتضح لي وجودها في المنام".

يذكر الدكتور البرت ولسون هذه القصة الغريبة وهي: "كنت أحاول فك وإظهار آثار غامضة لسمكة متحجرة مستخرجة من إحدى الحفريات. أخيراً تركت محاولتي بعد جهد وعناء طويل. وحاولت نسيان الموضوع من تفكيري. ولكن بعد أيام قليلة استيقظت في إحدى الليالي حيث رأيت في نومي السمكة بكامل أجزائها المخفية. في الصباح ذهبت إلى المعهد حيث مركز العمل، معتقداً أنني إذا أعدت النظر في آثار السمكة الظاهرة ربما تمكنت من رؤية شيء من الآثار يدل على الخطوط التي رأيتها في الحلم. عبثاً فقد ذهبت آثار رؤيتي. في الليلة التالية رأيت السمكة كاملة، ولكن عندما استيقظت ذهبت صورتها من ذهني. وفي

الليلة الثالثة قبل ذهابي للنوم وضعت ورقة وقلم بجانب السرير متأملاً أن يتكرر مشهد السمكة كما حدث في الليليتين السابقتين. قبل بزوغ الفجر ظهرت السمكة في نومي بكل تفاصيلها، وفي الظلام، بينما كنت نصف حالم، رسمت السمكة كما ظهرت لي على الورقة الجاهزة بجانبي. وفي الصباح كانت دهشتي عندما رأيت في رسمي الليلي معالم من الصعب أن تظهر على السمكة المتحجرة. أسرعت إلى المعهد ومعي الورقة المرسومة عليها السمكة في حلمي كمرشد واستطعت أن أنحت وأزيل قشرة الحجر الذي تختفي تحته أجزاء من السمكة المتحجرة. وعندما ظهرت السمكة كاملة كانت مماثلة إلى الرسم الذي حصلت عليه وأنا نائم أحلم، ونجحت في تصنيف السمكة بكل سهولة.

تذكر أن كل إنسان قد "خلق للنجاح". وكل إنسان لديه اتصال وارتباط بقوة أكبر من ذاته.

إذا كنت خلقت للنجاح والسعادة في حياتك، فالصورة القديمة عن نفسك كشخص غير لائق للسعادة، أو شخص "قصد به" أن يفشل، يجب أن تكون خاطئة.

إنك لست بحاجة أن تكون مهندسا لإدارة آليّتك الحاسبة والمرشدة لتحقيق أهدافك، مثلما إنك لست بحاجة أن تكون مهندساً ميكانيكيا لكي تقود سيارتك، أو أن تكون مهندس كهربائي لكي تضئ المصباح الكهربائي في غرفتك. ولكنك بحاجة أن تتذكر ما يلي:

- آليتك للنجاح يجب أن تعطى "هدفاً"، وهذا الهدف يجب أن يدرك على أنه "موجود-الآن" بصورة حقيقية أو بالقوة. وحاسوبك العقلي يوجهك لهدف جاهز واضح أو "لاكتشاف" شيء موجود.

- وحاسوبك الميكانيكي يعمل أو يوجه إلى أهداف جاهزة. ولا يخيب أملك إذا تبين لك أن الوسائل غير واضحة. من وظيفة الآلية الميكانيكية أن تمد "الواسطة" وذلك عند وضعك الهدف المحدد. فكر بالنتيجة والهدف المطلوب أما الواسطة لتحقيق النتيجة أو الهدف، فيعتنى بها من قبل الوسائل السحرية لعقلك الباطن.
- ولا تخف من حصول بعض الأخطاء أو الفشل المؤقت. فالآليات الحاسبة والنظم الخادمة تصلح اتجاهها حال عند وقوعها بالخطأ.
- والمهارة من أي نوع تتم من خلال الخطأ والصواب.
- يجب أن تثق بآليتك الخلاقة وأنها ستقوم بعملها بأكمل وجه، ولا تحشرها وتضغطها باهتمامك الزائد أو قلقك هل ستعمل أولا، أو محاولتك دفعها بكثير من جهدك الواعي الظاهر. عليك أن "تدعها" تعمل وأن لا "تجعلها" تعمل. هذه الثقة ضرورية لأن آليتك الخلاقة تعمل تحت مستوى الوعي الظاهر، ولا تستطيع أن "تعرف" ما يدور في الباطن تحت السطح. بالإضافة من طبيعتها أن تعمل تلقائياً حسب الحاجة الحاضرة. إنها تعمل عندما تعمل أنت وعندما تضع لها مطلباً من خلال أعمالك. يجب أن لا تنتظر العلم –حتى ترى البرهان– بل يجب أن تعمل كأن الهدف والمطلب حاضر هناك، وسوف يظهر ويتحقق. وكما يقول أمرسون "قم بالعمل وسوف تحصل على القوة".

كل شيء خاضع لقانون

الرجال السطحيون يؤمنون بالحظ،
والرجال الأقوياء يؤمنون بالسبب والنتيجة.
"إمرسون"

إذا تأملنا حياتنا وأمعنا النظر فيها وفي أحوالها، ودققنا البحث في مسالكها وجدنا أننا نعزوا كثيراً من الأشياء إلى حسن الحظ أو سوء الحظ.

الحقيقة أن كل شيء خاضع لقانون. قد يكون من سوء حظك أن تولد وليس في فمك ملعقة من فضة، فيكون لديك معونة مالية تحقق بها ما تشتهي وتريد، أو يكون في حوزتك الثروة التي لا غنى عنها في تنفيذ أو إنجاز أشياء معنية تحتفظ بها في ذاكرتك. ولكن، حتى هذا مطابق لقانون.

من المشاهد أن خمسة في المائة تقريباً ممن يلجون الحياة العملية بالاشتغال في الأعمال الحرة لحساب أنفسهم – ناجحون في أعمالهم، موفقون في شئون حياتهم. لكن ليس معنى هذا أن الخمسة والتسعين في المائة الباقين تعساء أو أشقياء أو سيئو الحظ. وإنما معناه أن الغالبية الساحقة لم يفهموا بعد القوانين التي وضعت لتكون أساساً للنجاح. فصادفتهم في الطريق عقبات صعبة لم يستطيعوا اجتيازها أو التغلب عليها،

أو أنهم أخفقوا في دفع الثمن المناسب من الجهد والكد؛ أو أنهم اضطروا أو أجبروا على اختيار نوع العمل أو المهنة التي زاولوها.

ولكي تفهم القوانين التي يقوم عليها نجاح الأعمال، ينبغي أن يكون لديك إدراك بسيط لقواك الذاتية، وكيفية توجيهها نحو الأهداف المعنية المطلوبة.

يذكر أن رجلاً ممن يرأسون أحد المشروعات العظيمة الناجحة، وكان يعتبر من أغنياء العالم الكبار، أخفق في أول مغامرة تجارية قام بها. فجعل يدرس الحالة على حقيقتها ويتفهمها بعناية واهتمام. وعندئذ وجد نفسه شراء بارعاً أكثر منه مديراً كفءاً أو رئيساً ماهراً. فعاد مرة أخرى إلى نفس العمل الذي سبق أن أخفق فيه بعد أن استخدم موظفاً حاذقاً للقيام بإدارة العمل، وتفرغ هو لعملية الشراء. فحقق بذلك نجاحاً باهراً.

الآباء الموسرون

يبدو أنه من الخطر في بعض الأحيان أن يولد المرء من أبوين موسرين، أو أن ينشأ كما ينشأ أولاد الذوات أنيقاً رقيقاً مدللاً، لا يعرف الضنى ولا الكد ولا الجهد. فخلال الحياة الناعمة المرفهة، المترفة، التي ينشأ الطفل فيها، ربما تتكون لديه عادة البحث عن أساليب أقل مقاومة وأقل احتمالاً، فيعتاد السهل اليسير من الأمور، ومن ثم يتحول إلى شخص تافه ضئيل، فيه ميوعة وعدم اكتراث. وعلى النقيد من ذلك نجد أن أكثر المشاهير والعظماء من الرجال أم النساء نشئوا في عائلات فقيرة رقيقة الحال. فبمجابهة الصعاب، وبمقاومة الشدائد يمكن أن تتكون الأخلاق الحميدة وتنشأ القوة.

إن الأثرياء الذين لا يجدون في حياتهم من الصعاب إلا القليل، ولا

يصادفون من العقبات إلا النزر اليسير، مع ما يبدو عليهم من مظاهر النعمة والجاه، وما يغمرهم من أسباب الترف والنعيم مما لم يدفعوا له ثمناً من الجهد والنصب أو الكد والعرق أو الإرهاق والتعب، لا يلبثون أن يدركهم العجز والوهن. أما الرجل العصامي الذي كوّن نفسه بنفسه، فمن حقه علينا وعلى المجتمع أن يقدره حق قدره، ويحترمه كل الاحترام، وينظر إليه نظرة الإكبار والإجلال.

هل يوجد شيء اسمه الحظ؟

حتى بيوت القمار قادرة على تحديد أرباحها بكل دقة حسب ما لديها من عملاء كثيرين. ولا تعتبر هذه فرصة صادفت النادي. لأن القائمين عليه يعرفون بالضبط أن دخلاً أو ربحاً معيناً في كل شهر أو في كل سنة يتحقق من قدر معين من اللعب. حتى قد يأتي أحد الأشخاص في إحدى السهرات ويكاد يستنفد موارد النادي، ولكن حين يأتي وقت التقدير النهائي تكون النتيجة ربحاً للنادي وخسارة للاعبين.

تلك هي الحال، في كل الأحوال، مع جميع ما في الحياة من شئون وأمور وأشياء. فإذا كانت جهودنا كما ينبغي أن تكون، وإذا ثابرنا وصبرنا، فإن قانون النسبة سيعمل لمصلحتنا دائماً، وسنكسب باستمرار، وسنصل حتماً إلى غايتنا وأهدافنا في الوقت المناسب.

وقد نجد رجالاً ونساء يعملون بجد وهمة بدون كلل أو ملل، ومع ذلك لا يبدو عليهم أبداً أية بادرة من بوادر الفوز أو النجاح. وهذا ناشئ عن أنهم -ولو أنهم كانوا صادقين، أمنا، أوفياء- لم يستعملوا عقولهم بالطريقة السوية كما ينبغي، فأخفقوا في الاستجابة أو الإذعان إلى القوانين العقلية الكائنة في النجاح. وربما كان افتقارهم إلى النجاح

منشؤه: الافتقار إلى الثقة والإقدام، أو خوفهم من المسئولية، أو ربما كان مجرد احتياج إلى تفهم أنفسهم وقوى ذاتهم. ولكن من المؤكد أنهم كانوا بعيدين عما تتطلبه منهم هذه الحياة الواسعة. وأن عائقاً ما كان يعوقهم عن معرفة وإدراك بعض الأصول أو الأسس التي تحتاجها مستلزمات العيش في هذا الوجود، وإلا لكانوا من الناجحين.

هناك العديد من الأفراد من عمال وموظفين مازالوا يكدحون منذ سنين في نفس العمل أو الوظيفة، إنهم عبيدو العادة، منساقون على غير هدى، مدفوعون إلى غير غاية، خائفون من الإسراع في السير، ومن محاولة بعض أشياء تخالف أو تغاير خط سيرهم في العمل. ومن أمثلة هؤلاء رجل في نحو الستين من سني حياته كان يعمل محاسباً طول حياته. وكان مثال للأمانة والاستقامة مكث في نفس المؤسسة التي يعمل بها أكثر من ثلاثين سنة. ولكنه كان في أشد الحاجة إلى الإقدام والثقة بالنفس، لقد عُرض على هذا الرجل خلال هذه المدة الطويلة وفي مناسبات عديدة، وظائف أخرى، منها وظيفة مدير لبعض فروع الشركة. ولكن خوفه من المسئولية كان السبب دائماً في رفضه الترقية. لقد كان خائفاً من نفسه، عديم الثقة بها. فخاف من انتهاز فرصة كانت ستقوده حتماً إلى النجاح.

ادرس قدراتك:

قد نجد أناساً يزاولون أعمالاً لا تناسبهم البتة. ولا تليق لهم، كما لا توافق مزاجهم. وهذا يتعارض بطبيعة الحال مع أي نجاح، ويحول دون بلوغ أي إنجاز أو تقدم. مثل هؤلاء الأشخاص كان عليهم أن يعملوا لأنفسهم قائمة جرد بمقدراتهم وميولهم، ويرسموا لأنفسهم خطة يسيرون عليها.

وكان عليهم أن يدرسوا قدراتهم ومؤهلاتهم قبل شروعهم في امتهان العمل الذي يمارسونه.

وعلى الإنسان أن يدبر أموره، ويقرر اتجاهه ومصيره، ملاحظاً ماذا عسى أن تكون الحرفة أو المهنة التي ينبغي له أن يباشرها، وذلك بالشروع بالبدء أولاً في التفكير فيما يفضله عن غيره، وفيما يحبه أكثر من سواه. ومن ثم يعمل فكره ليرى إذا كانت له الصفات اللازمة والضرورية التي تؤهله لهذا العمل الذي اختاره، وفيما إذا كان يصلح لهذا العمل أو لغيره.

وغالباً ما يكون الوالدان مسئولين عن البداية الأولى التي قد تكون في أغلب الأحيان بداية مخطئة. فالأب يريد أن يكون ابنه طبيباً أو محامياً أو غير ذلك. فيشرع في تأهيله كي يجعل منه طبيباً أو محامياً بصرف النظر عما إذا كان لدى الابن ميل طبيعي للدخول في مثل هذه المهن.

وهكذا نجد أن حوالي خمسين في المائة من الأطباء الذين تخرجوا من كليات الطب لم يفتحوا عيادات ولم يزاولوا المهنة. وأن نصف هؤلاء زاولوا أعمالاً أخرى بعد أن أمضوا سنة في التمرين.

إن الأب إذا رغب في مساعدة ابنه ومعاونته في توجيهه الوجهة الصحيحة في السبيل السوي إلى مستقبل حياته، ينبغي عليه أن يقوم بدراسة ابنه دراسة دقيقة. فيجعل نتيجة هذه الدراسة هي التي تقرر مصيره، وتبين ما يصلح له من عمل أو مهنة، بدلاً من أن يتبع هوى نفسه فيضل ابنه سواء السبيل.

إذا قرر المرء أن ينجح، وأن يجعل الجهد والمثابرة وراء رغباته وأهدافه

المحدّدة، وكانت له روح طيبة، ونفس عالية، فإنه سينجح. مثل هذا الشخص بدلاً من أن يسمح للإخفاق أن يثبط من همته، أو يوهن من عزيمته، فإنه يجعل منه درساً يستفيد منه، ويواصل السير نحو هدفه بخطى ثابتة، باستمرار وبدون انقطاع.

لقد ذاق العديد من الأثرياء والناجحين والمبدعين في بعض فترات من حياتهم مرارة الإخفاق، ولكنهم كانوا في كل مرة من مرات الإخفاق يستفيدون الكثير من الخبرة والتجربة، إلى أن جاء اليوم الذي عثروا فيه على الشيء الصائب، وانكشف لهم ما ليس في حسبانهم، فأنجزوا وأتموا شيئاً يستوجب الاهتمام ويستحق الجهد والتعب. وإن قانون النسبية سينتج وسيوتي ثماره وسيعمل على مساعدتنا، وسيعيننا على التطور والحياة إذا نحن داومنا على السير في العمل بجد ومثابرة.

ربما إن كنت مخفقاً في أمر من الأمور فلا تلق تبعة إخفاقك على "الحظ السيئ" وإنما التبعة تقع ثمة على خطأ تردّيت فيه. وتأكد أن إخفاقك قد يكون سببه هو حاجتك إلى فهم أوسع أو إدراك أو فطنة. وقد يُعزى إلى ترابط ذهني مخطئ.

وإن الجهد الموجه توجيهاً حسناً إيجابياً إلى الطريق السوي والهدف المعين الإيجابي مآله بكل تأكيد إلى النجاح والتوفيق. فأنت سيكون لديك محصول من القمح لا من الشعير إذا كنت قد زرعت قمحاً. وليس للحظ دخل في هذا.

كم من أناس يأملون وينتظرون بفارغ الصبر أن يتغير حظهم في يوم من الأيام. وهيهات أن يغير الأمل والانتظار من الحظ شيئاً. إنما التغيير أو التبديل يبدأ من النفس فيجب أن يبدأ فيك أنت. فالله سبحانه لا يغير ما

بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.فلا تجلس في انتظار "الخير" أن يأتي ساعياً إليك. بل يجب عليك أن تسعى إليه أنت.

إن عظماء الرجال لم ينتظروا الفرص لتقف أمامهم وتعرض نفسها عليهم، إنما هم الذين قبضوا عليها وتشبثوا بها وهي مسرعة أمامهم، وسخروها لقضاء حاجاتهم وتنفيذ أهدافهم.

شمر عن ساعديك، وخذ لكل شيء عدته، فقد يكون هناك شيء مجهول من أسرار الكون في انتظارك. وقد يكون ثمة دافع يرفعك ويسمو بك بالتدريج فوق سوء الحظ، وتغدو كل يوم أكثر خبرته وأقل تأثراً بهجمات وغدرات الزمان. وتتعلم كيف تقتحم طريقك وتسلك سبيلك بالرغم مما يصادفك من عقبات، إلى أن تصبح أخيراً قادراً على تكييف "حظك" وصياغته كما تريد. وكما تقول "جورج صاند": إذا لم أجد طريقي في الأرض المعبدة، فسأقتحم القمم الصخرية الشاهقة دون تذمر، لأنني أعلم أن كل جهد يتضمن في ذاته الجزء الكافي عنه، وأن الآفاق الواسعة تنتظر في آخر الطريق.

القوة الشافية الكامنة في الإيمان

الإيمان (الاعتقاد) قوة عقلية، نستعملها في كل الأوقات. وتؤثر دوماً على صحتنا، وسعادتنا، وحياتنا. فكل ما نؤمن به يمكن أن يتحقق في حياتنا. وربما حصلت نتائج كبيرة من خلال بعثنا قليل من الإيمان.

يقول وليم جيمس في وصف تأثير قوة الإيمان على الصحة: "الإيمان هو المركز الدائم لطاقة الإنسان الشخصية". وقد اعتقد القدماء أن قوة الإيمان مركزها في الغدة الصنوبرية، فوق الأذنين وقريبة من العينين في مركز الدماغ، وقد دعيت "بالعين الثالثة".

وفي الأولاد الصغار هنالك منطقة حساسة جداً فوق قمة الرأس لا يتم التئام عظمها حتى يصبح الولد بين سن السابعة والتاسعة. وقبل هذه السن غالباً ما يظهر الأولاد حساسية ومعرفة عالية. حيث يظهر لديهم قوى باراسيكولوجية يعتقد أن لها صلة بهذه الغدة "العين الثالثة".

وحسب تعاليم الفلسفة الباطنية أنه عندما تنبّه هذه الغدة الصنوبرية فإنها تعتدل باتجاهها إلى الأعلى، مما يسمح إلى جوهر العقل وقوى الفكر من الاتصال بالذكاء السامي في أعماق الإنسان. وهذا الاتصال بدوره يطلق قوة خارقة، وطاقة، وحكمة لا يمكن الاتصال بها وإطلاقها في الأحوال العادية ويحصل للإنسان أحوال ونتائج باهرة.

فالإيمان يحرك للعمل الكترونات الدماغ والعقل الإنساني الخلاق، ويعمل مع القوى الروحية الأثيرية. وهذه الإلكترونات تسرع

عمل الطبيعة وتحدث بفترة زمنية بسيطة ما يحتاج إلى زمن طويل حتى ينضج ويعطي نتيجة في الظروف العادية. ومهما كانت وظيفة الغدة الصنوبرية، فهي رمز للذكاء الأسمى الذي يطلق على عقل الإنسان، وجسمه، وأحواله ومحيطه.

عند تنشيط الإيمان، يطلق للعمل طاقة عقلية أقوى من الطاقة الكهربائية بالآلاف المرات. وقوة عقلك الإيمانية تولد طاقة ترتبط بالطاقة الكونية، مما يسبب خلق أحوال وحوادث تمكن من تحقيق هدفك الإيماني. فالإيمان ينشط ويطلق اهتزازات لها قوة خارقة وجاذبة.

كيف تطلق قوة الإيمان

كيف يطلق الإنسان الطاقة الإلكترونية الموجودة في قوة الإيمان والعقل؟

بالكلام وبالعبارات –الذّكر– التي تحمل قوة الإيمان. هنالك قوة شافية مخزونة في الجسم تطلق من خلال كلمات الإيمان والاعتقاد. فعند التكلم بالكلمات التي تصاحبها العاطفة، يحصل تغير كيميائي فيزيولوجي في الجسم، وذلك لأن تيار الحياة في الإنسان يخضع للكلمة الناطقة المصحوبة بالعاطفة، فكلماتك الإيمانية لها قوة إعطاء الحياة.

والإيمان هو الضمان المباشر لنجاح الشفاء. ومن يستطيع أن يكون سيد إيمانه، باستطاعته أن يصبح سيد صحته، لأن الإيمان قوة تعطي نتائج لها قوة وطاقة الحياة. وفي الكتب المقدسة كل ما تطلبه وتصلي من أجله، وتعتقد بتحقيقه، سوف تحصل عليه.

عند الإيمان الجازم تتحرك قوة العقل الإلكترونية، مما يسرع عمل الطبيعة ويحصل الشفاء الذي ربما احتاج إلى زمن طويل في الحالات الاعتيادية أو ربما لم يحصل أبداً.

وكما يقول أحد العلماء هنالك خاصية واحدة أساسية على الإنسان أن يطور ويمارس حتى يستطيع الاتصال والارتباط بالقوى السامية داخله حيث تتحقق أهدافه وأحلامه؛ وهذه ببساطة هي **القدرة على الاعتقاد بدون أي شك!** ويشرح هذا العالم فيقول عند استطاعة الإنسان ممارسة ما سبق قوله، فإنه يدخل حالة من الوعي يمكن أن يتحقق خلالها كل شيء.

الإيمان يشفي رجل مصاب بالروماتزم

بعد أن عجز الأطباء في معالجة أحد الأشخاص المصاب بالروماتزم والتهاب المفاصل والعصب. أصبح هذا الرجل لا يستطيع العمل لإعالة زوجته وأطفاله السبعة. وكان ينصح في أن يسير في الحديقة ويسعى ليجعل نفسه براحة ما أمكن. ولكن بصورة بديهية وجدانية شعر أن باستطاعته أن يشفى من خلال تصميمه وإيمانه وأصبح يردد الحكم والأقوال الإيجابية والآيات المقدسة. وفي إحدى الأيام بينما كان جالساً في الحديقة العامة لاحظ قصاصة من الورق بالقرب منه، فالتقطها وقرأ ما كتب عليها من كلمات الإيمان، وكانت هذه الكلمات هي مفتاح شفائه من علله ومرضه. وأصبح يردد ما قرأه في هذه الورقة كل يوم وكل ساعة:

الله هو معيني في كل حاجة

الله يسقيني من العطش ويطعمني من الجوع

الله يهديني ويرشدني

في كل لحظة من حياتي

الآن يغمرني نور الحق والحكمة
أنني الآن صبور، لطيف، ودود
كل ما أطمح إليه وأريده
باستطاعتي تحقيقه من خلال
الحقيقة القدسية في أعماقي
الله صحتي، فلا أستطيع أن أمرض
الله قوتي، فلا أستطيع الخوف
روح الله كامنة في داخلي
والله أقرب إلي من عروقي

الإيمان هو الاعتقاد

❖ من سنين بعيدة قال الطبيب الألماني باراسلس "Paracelsus" أن باستطاعة الإيمان شفاء كل مرض.

❖ الإيمان ما تعتقده بعمق في داخلك. إنه حالة من اليقين. حالة من التفكير الزائد القوي. إن تفكيرك الدائم هو إيمانك. وإن شعورك العميق تجاه أي شيء أو هدف يحرر كمية هائلة من الطاقة في عقلك وجسمك.

وكل ما أنت متأكد من ناحيته في تفكيرك فإنك مواجهه. ومن خلال تصورك وتأكيدك الثابت تطلق طاقة فوق ذرية في أجهزتك الجسدية لتعمل لك أو عليك، حسب طبيعة ونوع اعتقادك موجباً أو سالبا.

❖ الإيمان ينبوع للطاقة في الإنسان، يُتصل به من خلال الفكر والتصور.

وكان الدكتور كوبي الأمريكي يقول: إن أساس المرض وجذوره يكمن في الاعتقاد الخاطئ. وعند تغيير الاعتقاد يشفى المريض.

أي رأي تضعه في أي شيء، سوف تأخذه من ذلك الشيء. والعقل مصنوع من الأفكار المثبتة في داخله. والتركيز على أمر أو مبدأ واحد فقط يغير العقل بصورة سحرية ويجعله يرتفع بثقة فوق خوفه واعتقاداته السابقة.

ولتأكيد قوة الاعتقاد والفكر على الجسم كتب كوبي: "لقد وجدت أن أفكاري هي شيء واعتقادي شيء آخر. إذا اعتقدت حقاً بشيء، فالنتيجة سوف تتبع، أكنت أفكر بهذا الشيء أم لا".

وفي كلمات المسيح عليه السلام "كل شيء ممكن لم يعتقد"، و"حسب إيمانك يحصل لك".

الإيمان يعمل باتجاهين:

الإيمان قد يكون سالباً أو إيجابياً. فربما كان المريض عنده إيمان ولكن في الشيء الخطأ. فنوع التوجه هو الإيمان. وما يلفت انتباهك بقوة يعطيك الإيمان به. وما تعتقده بعمق فعندك إيمان به. وما تنتظره وتحضّر له وتتوقعه فعندك إيمان به.

هنالك شخص كان دائماً يردد: "كل واحد من عائلتي يموت في الخامسة والستين من العمر. إنها تسري في العائلة.

وحسب توقعاته كان أيضاً يقول: "سوف أموت بجلطة مصاحبة لضغط دموي واعتلال في القلب لأن كل واحد من عائلتي مات بهذه الطريقة. عندما أصبح ٦١ سنة، سوف أصاب بأول أزمة قلبية وجلطة. بعد هذا سوف تأخذ الطبيعة مجراها وسوف يكون الأمر مجرد وقت".

حسب توقعاته في ٦١ من العمر أصيب بأول أزمة قلبية وجلطة خفيفة. ومن ثم تقاعد من عمله وخلال السنين القليلة التالية استمرت الجلطات الخفيفة ومشاكل القلب تتتابه. أخيراً، مات من جلطة دماغية وأزمة قلبية، بالرغم من العناية الطبية الفائقة والجيدة.

قبل عشر سنوات من ابتداء نشر توقعاته كانت صحة هذا الإنسان جيدة، ولكن حسب إيمانه واعتقاده حصل له!

الشيء المثير بالنسبة للإيمان والأفكار والكلمات والتصورات التي يتشبث بها الإنسان في عقله تخلق أو تذيب الصحة والمرض. فهناك حالات عديدة مؤكدة عندما وجهت وأكدت كلمات الإيمان إلى الأعضاء المشلولة، أعيدت لها الحياة والحركة وقد ذابت الأورام. ومع ذلك نفس هذه القوة لها سلطة مماثلة في تحطيم الصحة إذا استعملت بصورة سلبية.

إن جميع صلوات العالم، لن تستطيع شفاؤك فيما إذا بقيت تتوجه إلى وتتقبل الصحة السنية كشيء ضروري لك. فاتجاه عقلك وتفكيرك يعطي نتيجة ما تتوجه إليه. لذلك عليك الحذر والانتباه لما تعطي عقلك الباطن من توجيه وفكر وتصور. فهذا هو إيمانك واعتقادك الذي سيتحقق حسب القوانين والمبادئ الخلاقة التي وضعها المولى سبحانه لتسري في الطبيعة والكون ومن ضمنه ذاتك.

إن ما تستمع إليه بأذنيك وتراه بعينيك وتتصوره بعقلك الواعي الظاهر على الدوام سوف يسري مخترقاً عقلك الواعي الظاهر إلى عقلك الباطن ليتحقق في دنياك.

وإذا ما أصررنا على رؤية الظواهر الشريرة الهدامة بدل أن يكون إيماننا بالله سبحانه وعفوه ومغفرته وبركته، هذا الإصرار والتوجه

والتصور لابد أن ييسره المولى عز وجل حسب نواميسه الخلاقة في تكوين الإنسان والوجود.

ليكن إيمانك عميقا بقوة عقلك الخلاقة القادرة على اختراق وتحرير الطاقة الكامنة في ذرات جسدك.

ليكن إيمانك عميقاً بقوة الله سبحانه الكامنة في جسدك وذاتك التي خلقها في أحسن تقويم والتي تمدك بالشفاء والصحة والخير في كل الأوقات.

النفحة الإلهية كامنة في كل إنسان

إن الجسد الأثيري الروحي دوماً في غاية الكمال والإتقان. والصحة الجيدة هي تعبيره الطبيعي الخارجي. ولكننا غالباً ما نعرقل ونسد انسياب قوة الحياة من خلال الجسد المادي، وذلك بجهلنا استعمال القوة الخلاقة للفكر. وما الألم والمعاناة إلا تجارب نمر بها، وهي تنشأ من إساءة استعمالنا لقانون الحياة والوجود الطبيعي. وحتى يتم الشفاء الروحي العقلي علينا وعي حقيقة أنفسنا ومنبع هذه الحقيقة.

الروح الإلهي ليست عرضة للنقص أو المرض. والجسم الإنساني يموج ويتألق بهذه الروح الكامنة في بني الإنسان جميعاً. وكل خلية، وعصب، وعضو، يعمل من خلال الخطة الإلهية المقدسة لهذا الجسم الإنساني الذي خلق في أحسن تقويم وإبداع.

وحسب نموذج أفكارنا فإن قانون الروح الإلهي يعمل ويتبلور. وإنه بإمكاننا أن نعمل الأعاجيب بعقولنا إذا ما التزمنا بالتفاؤل والثقة والإيمان. فيجب علينا تعلم السيطرة على توجهاتنا العقلية، وملئها بالأفكار الإيجابية في كل الأوقات.

الروح الإلهي كامن في كل إنسان. ولكننا ننوم أنفسنا مغناطيسياً بالتفكير أننا ناقصين وغير كاملين. يقول تعالى ﴿ولقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم...﴾ وما يشل حركتنا ويمنعها إلا جبال من الغبار والرمال وقيود لا ترى، أو حاجز مثل شعاع مسلط على هواء مغبر من خلال

ثقب صغير.كما حدث في القصة التي روتها دوروثي فيشر، في كتابها "تقاليد فيرمونت". فلم يكن يعترض الخراف إلى الحرية شيء أكثر من مجرد شعاع من النور.

إن إيماننا وأفكارنا تخضع إلى قانون طبيعي. وليس بكاف أن نؤمن بمبدأ ما، هذه نقطة البداية. فالمبادئ يجب أن تستعمل إذا كان لها أن تعطي لنا أي نتيجة محدودة. وليس هنالك من اختلاف إذا كانت هذه المبادئ والقوانين فيزيائية، أو عقلية، أو روحية.

علينا أن لا نكتفي بالقول أن الإيمان والعقل يفعل العجائب، بل علينا أن نكتسب ونحصل على هذا الإيمان وهذه الحالة العقلية ونوجهها إلى أهداف معروفة محدّدة.

لقد أعطى سبحانه وتعالى كل منا القدرة على بناء عالمه الخاص الذي يريده، وأدواتنا هي أفكارنا التي نختارها، فإننا نخلق ما نفكر به.

ليس هنالك من شيء ولا من حالة لم تكن أولاً عبارة عن فكر. فكل فكرة لدينا لها قابلية لبس الواقع المادي وذلك استجابة أوتوماتيكية للقانون العقلي الخلاق لأفكارنا. وعليه يجب أن نبقى دوماً منتبهين لتوجه أفكارنا وقابليتها للبس الواقع المادي، وعلينا أن نبدأ تغيير أفكارنا السالبة إلى أفكار إيجابية بناءة.

العلم يثبت تأثير العقل على الجسم

منذ القرن السادس عشر ازداد النظر إلى وقوع العلل الصحية والجسمية، وأهمل النظر إلى الأسباب العقلية والعاطفية للأمراض وسوء الصحة. ومن حسن الحظ بدأ في الفترة الحديثة النظر إلى الأسباب الخفية العقلية والعاطفية وتأثيرها في صحة الجسم وعلله.

واليوم أدرك العلماء والأطباء أنه يوجد في داخل الإنسان قوى كبيرة ولكنه لا يستعملها، ويقول الأطباء أن ٧٥ في المائة منا نستعمل فقط ٢٥ بالمائة من قوتنا الطبيعية.

منذ عدة سنين قال وليم جيمز "William James" أن ٩٠ بالمائة منا يستعمل فقط ١٠ بالمائة من قوته العقلية: "بالنسبة لما يجب أن نكون، نحن نصف أحياء. إننا نستعمل جزءاً بسيطاً من قوانا العقلية والطبيعية. بتعبير آخر، الفرد الإنساني يعيش أقل من حدوده. الإنسان لديه قوى من أنواع مختلفة ولكنه يفشل عادة في استعمالها".

- ❖ من وجهة الطاقة، يقول العلماء أننا مشحونون بطاقة فوق ذريه، وأنه يوجد في الخلايا الجسمية طاقة كافية مخزونة يمكنها تدمير مدينة بأسرها إذا أطلقت بصورة معينة.
- ❖ أغلب الناس لا يدرون عن هذه القوة لأنها في مستوى عميق من العقل.

وعلماء النفس الحديثون يقدرون: أن الإنسان يستعمل ٠.١ من ١ بالمائة من طاقته وقوته. وباقي قوته يذهب هباءاً وذلك لأنه يعبر عنها خارجياً وليس داخلياً.

وهنالك شعور منذ القدم أن المشاكل الإنسانية تحصل من قلة التغذية العقلية والروحية وأن الطاقة تنتقل من الداخل.

والعلماء برهنوا صحة ما سبق ويقولون: الإنسان عضو يتجدد بنفسه. كل منا لديه قوة كامنة وكافية في داخله لإدارة الكون، إذا عرف كيف يطلقها ويضبطها!

لقد ذكر العالم اديسون "Edison" أن تحرياته أقنعته أن الجسم الإنساني مكون من آلاف الملايين من الذرات، كل منها مركز ذكاء؛ وينصح القديس بول فيقول: "جدد ذاتك بتجديد عقلك".

معجزة الإيمان الشافية

من السجلات الرسمية المحفوظة، يظهر أن آلاف حالات الشفاء قد تمت في مدينة لوردز الفرنسية. وكل حالة من حالات الشفاء العجيبة هذه، تتحرى لمنع أي نوع من الحيلة والشعوذة. والناس ينظرون إلى هذه المعجزات بدهشة وإيمان.

فهذا غراهام، مشلول من الخصر إلى القدمين، حيث أن نخاعه الشوكي قد أصيب بعطب كبير. وقد عرف الأطباء أن لا فائدة ترجى من العلاج الطبي الحديث. أخيرا وبعد إصرار والدته قررت أخذه إلى مزار لوردز، وهناك فجأة، وبدهشة للجميع، وقف على قدميه، وخلال أربعة وعشرون ساعة كان باستطاعته السير.

تم فحص غراهام من قبل ستون طبيباً قالوا أن شفاءه لا يمكن تفسيره علميا. وعاد غراهام إلى بيته ليزاول عمله وحياته الطبيعية. لقد آمن فجأة، وهكذا شفي من خلال إيمانه. **إن الإيمان أساس إطلاق قوى العقل الخلاق. الإيمان هو الوصفة السحرية للمعالجة الروحية والشفاء.**

وهذه سوزي بمجرد أن تخلصت من المقعد ذي العجلات واستطاعت المشي أثناء قداس منذ عدة أسابيع انضمت إلى صفوف آلاف الحجاج الذين قالوا أن الله من عليهم بالشفاء.

وأبلغ فرانسوا فاني وكالة رويتر قائلاً رأيت سوزي تغادر مقعدها المتحرك وتنحي عكازيها جانبا وتمشي لأول مرة منذ عامين.

وفي العام الماضي انضم ما يزيد على ٧٠.٠٠٠ مريض إلى أكثر من أربعة ملايين زائر وسائح أصحاء ازدحمت بهم مدينة لوردز التي تقع في جنوب غرب فرنسا حيث شاهدت فتاة ريفية بسيطة رؤى للعذراء مريم عام ١٨٥٨.

ومنذ ذلك الوقت وهذا الظهور للعذراء مريم يتدفق آلاف من المرضى على لوردز بأمل الشفاء بعد سماع قصص عن مرضى استعادوا صحتهم بالحج إلى هناك.

والبعض يقول أنهم شفوا من أمراضهم في الكهف الذي ظهرت فيه العذراء "لبرناديت سوبيروس" والتي ضمها بابا الفاتيكان إلى قائمة القديسات.

وآخرون يذكرون أنهم شفوا من أسقامهم في برك مياه قريبة يغذيها نبع أرشدت العذراء القديسة برناديت إليه. ولكن بعضهم غادروا لوردز دون شفاء.

ولم تهتم سوزي بإثبات شفائها في مكتب لورد الطبي الذي يتحقق من أن حالات الشفاء من المرض مؤكدة ودائمة ولا يمكن تفسيرها مثل إحالتها إلى الأساقفة لاستطلاع التدخل الإلهي بالشفاء.

وقد أنشأت الكنيسة هذا المكتب عام ١٨٨٣ في محاولة لاستخدامها معجزات الشفاء لإثبات وجود الله.ولكن دور المكتب الآن علمي تماما ولا ترسل حالات الشفاء إلى الكنيسة إلا بعد أن توافق لجنة خبراء دوليين على صحتها.

وقال مدير المكتب الدكتور مانجيابان حقيقة إيماني بالله وبالعناية الإلهية لا صلة لها بعملي. وأبلغ رويترلا يمكن تفسير حالات الشفاء ولكنها موجودة أنها تحد للعلم.

وقال فرانسوا أوسينكسي ٣٥ سنة أنه شفي في لوردز من شلل في جانبه الأيسر أصيب به في حادث دراجة نارية. وأبلغ رويتر بقوله أنك تحتاج إلى الإيمان والأمل وعليك ألا تصغي إلى شائعات ساخرة.

وقال البروفسور جان لاكرونيك الأستاذ بمعهد كوري لأبحاث السرطان في باريس أنه سمع عن لوردز ولكن ليس لديه تجربة شخصية في معجزات الشفاء ولكنه سمع عن حالات الشفاء غير قابلة للتفسير حدثت في معهده. وتابع قائلا ليس لدينا وسائل بيولوجية لتفسير حالات الشفاء هذه، لدينا فروض فقط أحدها هو: أن المخ يلعب دوراً في القضاء على المرض بتنشيط الهرمونات. وكل الأطباء يعلمون أن المرضى ذوي الإرادة القوية في البقاء لديهم فرص أكبر من أولئك الذين يزهدون في الحياة. فإذا تعلق المريض بأمل ديني أو غيره فإننا نشجعه على الاستمرار في هذا الاعتقاد.

الإيمان والعقل

إن علم الطب الحديث لا يعلم كيف تتم الوظائف والعمليات المختلفة داخل الجسم. إننا نعلم قليلا عما يحدث وكيف يحدث. إنه بإمكاننا أن نصف ماذا يحدث وكيف تعمل الوظائف عندما يتم شفاء الجرح. لكن الوصف ليس شرح لما يحدث، مهما وصفت وبأي عبارة تكنولوجية، فأنني لازلت لا أفهم لماذا أو حتى كيف يشفي جرح الإصبع نفسه.

إنني لا أفهم قوة طاقة الحياة كيف تنجز عملية الشفاء، أو ماذا "يجعلها تعمل". إنني لا أفهم الذكاء الذي خلق هذه العمليات، أو حتى كيف أن نوعا من الذكاء الموجه يقوم بتشغيل هذه العملية.

في كتاباته عن مزار لوردز بقول الدكتور الكسيس كاريل، أن التفسير الوحيد الذي باستطاعته كطبيب أن يقوله هو أن طرق الجسم الطبيعية، التي تعمل عادة بمدة معينة لتحدث الشفاء، إنها بطريقة ما "قد تسرعت" من خلال الإيمان العميق.

إذا كانت "المعجزات" كما يقول الدكتور الكسيس كاريل تتم بتسريع أو بتكشيف الوظائف الطبيعية للشفاء والقوى داخل الجسم، فأنني أشاهد "معجزة صغيرة" كلما رأيت جرحاً يشفى تماما بإنماء نسيج جديد.

مهما تطلب الأمر دقيقتين، اسبوعين، أو شهرين، فلا خلاف كما أرى. فأنني لازلت أرى قوة تعمل لا أفهمها.

هنالك قوانين طبيعية يجب أن تتبع حتى يتمكن العقل من تحريك المادة. والقوانين الطبيعية الأقوى التي يجب إطاعتها لتحقيق السيطرة على المادة بقوة العقل هي **أن تؤمن بأنه باستطاعتك تحريك المادة بقوة عقلك.**

إن تحريك الذرات والجزئيات داخل الجسم بقوة العقل ربما ساعد بالشفاء والتمتع بالصحة. فإذا أقنعت نفسك بأنك ستكون متمتعاً بصحة جيدة وحيوية وشباب دائم فسوف تنال هذا الطلب وتنال الصحة والشفاء، وهذا سيعد قانونا من القوانين الطبيعية التي خلقها سبحانه وتعالى.

ويقول د. كاريل: "لقد آمن الناس من جميع البلدان وفي جميع العصور بوجود المعجزات والشفاء السريع الذي يصيبه المرضى في أماكن الحج وبعض المزارات. ولقد سجلت أرائي على ما رأيته من تأثير الصلاة في الحالات الباثولوجية على المرضى الذين برئوا على الفوز من أمراض مختلفة متعددة كالتدرن البرينوني والأخرجه الباردة والتهاب العظام

والجروح والسرطان، وتختلف عمليات العلاج قليلا من شخص منها في آخر، فأحيانا يحدث ألم حاد يعقبه إحساس فجائي بالشفاء، وبعد بضع ثوان أو بضع دقائق أو بضع ساعات على الأكثر تجف الجروح وتختفي الأعراض.

وتمتاز معجزة العلاج الروحي بسرعتها في عمليات الإبراء العضوي، ولاشك أن التئام الجروح بالعلاج الروحي أسرع منه بالعلاج العادي والشرط الوحيد الذي لا يمكن الاستغناء عنه لحدوث ظاهرة الإبراء هو الصلاة ولا حاجة لأن يقوم المريض بنفسه بالصلاة ويكفي أن يقوم بالصلاة لأجله شخص آخر بجواره، ولأمثال هذه الأمور دلالاتها العميقة، فهي تظهر حقيقة بعض علاقات لا تزال طبيعتها مجهولة بين العمليات السيكولوجية والعضوية وهي تثبت الأهمية المحسوسة للمناشط الروحية التي يهمل بحثها كل الإهمال على الصحة والأطباء والمربون الاجتماعيون مع أنها تفتح للإنسان دنيا جديدة".

برهان علمي لقوة الفكر على الجسم:

قبل مدة عدة سنوات قام أستاذ جامعي من جامعة بيل بتجربة يظهر فيها قوة الفكر على الجسم. فجعل شاب يستلقي على مقعد متوازن في مختبره. ثم أشار للشاب -الذي كان أخصائي رياضيات- أن يفكر في مسالة حسابية معقدة وأن يحاول حلها عقليا.

عندما بدأ الشاب التفكير العميق. مال المقعد إلى الجانب الذي يرتكز عليه رأس الشاب. وهذا من جراء ثقل الدم الذي سرى إلى الدماغ بكمية كبيرة بحيث مال الميزان. ثم أشار للشاب أن يفكر بالركض، حيث كان هذا الشاب لاعب كرة. وعندما بدأ الشاب التفكير بالركض

مع الكرة، مال القبان إلى الجهة التي بها قدمي الشاب وأطرافه. فالدم أصبح يسير بيسر إلى هذه الأعضاء.

وبسؤال الشاب أن يعيد قراءة جدول الضرب رقم٩، أصبح الميل في جهة الرأس أكبر مماهو وهو يستعيد جدول الضرب رقم ٥.

لقد وجد البروفسور أن مركز الجاذبية في جسم الرجل كان ينتقل حتى ٤ إنشات بمجرد تغيير تفكير هذا الشاب، بدون أن يحرك أي عضل من جسمه. فالدم يسري بحرية أكبر من جهة إلى أخرى بمجرد تغيير الفكر والصور الذهنية. فهنا قوة بالإمكان بالقصد والاختيار استعمالها.

إن وظائف الجسم من هضم، وتمثيل غذائي، ودورة دموية، وتخلص من الفضلات، يمكن التأثير فيها صحة أو مرض بواسطة الأحوال العقلية. وإن جميع الوظائف الجسمية التي باتصال مستمر مع الجهاز العصبي، يمكن أن تساعد أو يمنع عملها بواسطة الأفكار التي نفكر بها.

وإن جميع الوظائف الحيوية التي لدينا مع أنها لا شعورية في عملها، مع هذا فهي دوما وبعمق متأثرة بقوة أفكارنا الواعية. وهذا يعني أنك لست دائماً تحت رحمة المرض والعلل الصحية، وذلك لأنه بإمكانك توجيه طاقة أفكارك إلى أي جزء من جسمك والتأثير في وظائفه توازناً وحيوية.

تكامل الجسد والنفس

إن كل خلية وكل نسيج وكل عضو في الإنسان يؤثر ويتأثر بحالة الجسم كله، وحالة الجسم تؤثر فيها حالة النفس. فهنالك تكامل بين الجسد والنفس (كمرآة للروح). والصحة في سلامة النفس والبدن.

ففي حالة التوعك العقلي أو العاطفي يحدث اختلال في سريان طاقة الحياة أو أنها تتراكم في جزء من الجسد أكثر من سواه، مثلاً في الرأس

أو الصدر أو البطن ويكون الثقل أو المرض. والعلاج الروحي يكون بتركيز العقل والبدن بتحريك طاقة الحياة وإعادة التناغم والتوازن في جريانها.

وما العلاج الصيني بالإبر إلا اعتماد على منطق معالجة الداخل من الخارج، حيث تغرس أبرة معينة في نقطة معينة من بين قرابة ألف نقطة تتوزع على سطح الجسم للحصول على أثر علاجي بعينه.

وطاقة الحياة هذه تتكون من شقين متوازنين أحدهما سالب والآخر موجب، وما المرض إلا اختلال في توازن شقي طاقة الحياة وما العلاج إلا استعادة للتوازن، بتحريك طاقة الحياة داخل الجسم لتتوزع بتوازن بين الأعضاء.

وتبعا للصينيين القدامى فإن طاقة الحياة تجري في ١٢ مساراً أو قناة موزعة على نصفي الجسم إضافة إلى قناتين عند خطي النصف (أماماً وخلفا) وثماني قنوات أو مسارات إضافية تم اكتشافها حديثا.

وتحريك الطاقة يتم عبر نوافذ أو عيون تصل السطح بالعمق، وهذه النوافذ أو العيون متناثرة على الجلد بامتداد قنوات طاقة الحياة في أعماق الجسد. وهي ذاتها النقاط الصينية التي تطبق عليها طرق علاج مختلفة (إبر، أشعة ليزر، أقراص معدنية، ضغط أصابع، طاقة مغناطيسية، أشعة فوق بنفسجية، تسخين بوهج الشيح الصيني المحترق...) هذه النقاط مرصودة في الأدبيات والآثار الصينية الطبية.

إطلاق قوة الشفاء

حيث يتوجه انتباهك تنطلق وتتدفق طاقتك الحيوية. وبهذه الطريقة يمكنك إطلاق جوهر وقوة الشفاء في أجزاء البدن المختلفة.

بإرادتك وبتوجيه انتباهك إلى موضوع معين في الجسد، ينطلق سير الطاقة فما ينبه ويستدعي عمل جوهرة الشفاء الموجودة في تلك المنطقة وأيضا ينبه طاقة كامل الجسد والنتيجة تكون شفاء وتحسن في الصحة. هذا القول ليس جديداً فقد عرف القدماء أنه بتركيز الانتباه الكامل على منطقة معينة تتنبه وتحفّز مراكز الوعي في تلك المنطقة وفي الجسد عامة ويتم الشفاء.

كيف تعمل قوى العقل

إن قوى العقل المنبثة في الجسم تعمل تحت مستوى العقل الواعي وفوقه أيضا.

عادة يبدأ العمل في مستوى اللاشعور من العقل بتنقيته وتطهيره وتحرير عواطف الجسد من الأفكار السلبية كالكره والحقد والخوف والأغلال القديمة التي تقف في طريق الشفاء. فتنقية العقل هي أول خطوة ضرورية للشفاء المستديم.

وربما عملت قوى العقل من خلال مستوى ما فوق الوعي -- Super Conscious- من العقل حيث تعطي ومضات من الإلهام والهداية. وكما في قوانين الفيزياء القوة المؤثرة في نقطة تنتشر وتؤثر بالدور على جميع النقط في المادة. وهكذا في المرضى والشفاء: إنه ليس محدد في عضو واحد بل يؤثر على جميع الجسد.

ما فوق الوعي

إن نشاط ما فوق الوعي من العقل يعمل من خلال منطقة تاج الرأس، مركز الذكاء القدسي والحكمة حيث يرتبط مباشرة مع مبدأ الحياة

والحكمة الكونية. ومن هذا المستوى ينطلق الإلهام، والحدس، وومضات الإدراك والشعور عن بعد وإدراك ما فوق الحواس.

وهذا المستوى من العقل يوقظ وينشط أعظم نوع في الطاقة في العقل والجسم الإنساني! ويظهر أنه يطلق مستويات عميقة من العقل والروح التي بإمكانها عكس قوانين الجسم إذا كان هنالك ضرورة، حيث يشفى الغير قابل للشفاء. ويمكنك تنشيط هذا المستوى بالصلاة والذكر والتأمل الإيجابي والتوجه التأكيدي الجازم.

العقل الباطن والطاقة الحيوية والتخيّل (التصوّر)

التخيّل يخفف الإجهاد والضغط النفسي؛ يعزّز الطاقة الحيوية وعمليات الشفاء الذاتي الموجودة في الجسم؛ يزيد الإحساس بالراحة العامة.

مبادئ أساسية

التخيّل أو التصوّر Visualization شبيه بالتأمل، ولكن بدلاً من أن تفرغ ذهنك من الأفكار، فإنك تستعمل مخيّلتك للذهاب في رحلة إلى مكان هادئ حيث تتزوّد بالطاقة. ويستعمل التخيّل قوة الإيحاء Suggestion والتفكير الإيجابي لتحويل هدف مرغوب -كتخفيف الإجهاد والكرب والضغط النفسي أو محاربة المرض أو تحقيق النجاح- إلى حقيقة.

ويساعدك التخيّل على أن تصبح مسترخياً تماماً من الناحية الجسدية ومتوازناً بشكل جيد من الناحية العاطفية النفسية.

تدرّب على التخيّل

إجلس أو تمدّد، وفقاً للوضع الأكثر راحة لك، في غرفة هادئة ومظلمة أو ينيرها ضوء خافت. وقد تأخذك رحلة خيالية رائعة إلى شاطئ هادئ يحاذي بحراً أزرق لازوردي، تلامس أمواجه الناعمة شطاً من الرمال الذهبية. وتملأ الأزهار العطرية الهواء برائحة الفانيليا والورد والياسمين فيما

تتسلّل أشعة الشمس عبر أوراق الصنوبر. إنك تشعر بنسيم لطيف يداعب بشرتك وأنت تسمع العصافير تزقزق بين الأوراق. استعمل حواسك لتستكشف الألوان الرائعة والأصوات والروائح وغيرها في هذا العالم الساحر مع غوصك أكثر فأكثر في حالة تأمليّة هادئة ومسترخية.

إذا قمت بهذه الرحلة الخيالية قبل أن تفتح عينيك وتعود إلى الحاضر وقبل أن تخلد إلى النوم مباشرة، فإن وعيك الباطن سوف يمعن النظر في الهدف الذي تسعى إليه ويتفحّصه جيداً مما قد يساعد على جعله أكثر قابلية للتحقق.

الصور الذهنية

إنّ أقدم قصة للتصوّر أتت من الكتب المقدسة القديمة. وفيها تقرأ أن يعقوب أراد أن ينتج قطيعاً من الماشية مبقّع الشكل حتى يتمكن من الزواج من راحيل.

ماذا عمل يعقوب؟ قطعّ كومة من لحاء الشجر بشكل مستدير، ووضع هذه القطع المستديرة من الخشب في قاع جدول ماء صافٍ حيث تشرب الماشية. وفي كل مرة كانت هذه الحيوانات تشرب من هذا الجدول وتنظر إلى الماء، كانت ترى هذه القطع المستديرة، وقد أتت ذريّتها تحمل شكل هذه القطع الخشبية على أجسامها. وهكذا تمكن يعقوب من إنتاج قطيعاً من الماشية المبقّعة وحقق حلمه بالزواج من راحيل.

في مكاتب مجلة "لايف" للتصوير الفوتوغرافي، جرت تجربة "تيدسيريوز" أمام آلة تصوير من طراز "بولارويد". فقد ثبت تيد سيريوز نظرته في عدستها وفكر وتخيّل شيء، وبعد عشر ثوان فقط انطبعت الصورة الذهنية وما تخيله على الفيلم.

يروي الصحافي "بول ويلش" الذي شهد التجربة، القصة كالآتي: "جلس تيد سيريوز" على كرسي وراح يحدق في عدسة الآلة وكان وجهه متغيراً، ويداه تتقبضان.وفجأة هتف: "هيا!".وضغط المصور على زر الآلة. وبعد بضع ثوان تم تحميض الفيلم وظهرت الصورة!

لم تكن الصورة تمثل عين الرجل ولا وجهه بل ظهر فيها شيء جديد تماماً. ويؤكد تيد سيريوز أن باستطاعته أن يجعل أفكاره تنطبع على الفيلم ثم تظهر على الصورة. وقد قدم تيد سيريوز عشرات البراهين على مقدرته العجيبة هذه. فمنذ أن اكتشف عام ١٩٥٠ هذه الخاصة العجيبة في نفسه، قام بإنتاج العديد من "الصور الذهنية" التي أطلق عليها اسم "سيكو فوتو" أي "الصور النفسانية".

يتابع الصحافي الأميركي قائلا: عرض علينا "تيد" أن نختار موضوع الصورة بأنفسنا كي تزول من أفكارنا جميع الشكوك. وطلب إليه أن يعطينا صورة لمدينة وكأنه يشاهدها من قمة بناء مرتفع. ونجح سيريوز. لم يكن المنظر يمثل شيكاغو ولا نيويورك، ولكن الصورة لمدينة ما موجودة في مكان ما من العالم.

قصة واقعية تظهر قوة وسحر التصور: عندما بدأ سام براون بالتصور كان يعمل بأجر بسيط في أحد المصانع، وبعد تمكنه من جمع قليل من النقود اشترى بطاقة من بطاقات سباق الخيول الإيرلندي، ووضع البطاقة في كتابه المقدس. بدأ يتصور كل ليلة قبل نومه، أنه سوف يحصل على ثروة، كان يرى هذه الثروة منهالة عليه، وكان يعتقد أنها قادمة.

بعد مدة، وبينما كان يستمع للإذاعة عن السباق، سمع أن الجواد

كاميرو قد أتاه بثروة تبلغ خمسون ألف جنيه، عندها ركع على الأرض أمام الراديو شاكراً الله على هذا العطاء.

من أسرع الطرق لحصولك لما تتخيله وتتصوره ولما ترغب وتريد من كل قلبك، هي استعمال عقلك بتركيز والتدرب على تصور ما تريد. ولن يحصل إلا كل خير من تصورك هذا، إذا كنت إيجابياً في رغباتك، وسوف تحصل على ما تريد أوتوماتيكياً وذلك بقوة عقلك الباطن الخارقة. ومع مرور الوقت سوف ترى تغيراً تدريجياً حاصلاً في حياتك للخير والسعادة. وكما يقول "راسكين": "أفكارك تجلب إليك من الخارج من ذات النوع الذي تخزنه في نفسك".

دور المخيلة في معالجة الجسد

لقد صدم الطبيب "كارل سيمونتون"، المتخصص في العلاج الإشعاعي للأورام السرطانية العالم في أوائل السبعينات باستخدام علاج قديم جداً، جرى تحديثه، وطبقه على ١٦٠ مريضاً من المصابين بأورام صنفت كسرطانات غير قابلة للشفاء وقيل لأصحابها أنه ليس لديهم غير عام أو نحو عام للحياة برغم العلاج. وكانت المفاجئة:

استخدم الدكتور سيمونتون العلاج بالتصور Visualization بموازرة علاجات السرطان الأخرى كالكيماويات والإشعاع، وحدث أن ٤٠٪ من مرضى هذه التجربة ظلوا على قيد الحياة بعد ٤ سنوات من بدئها، و ٢٢٪ أظهروا تحسناً ملموساً، و ١٩٪ تراجعت أورامهم منكمشة. وكمحصلة عامة أظهرت الدراسة أن استخدام التصور العلاجي جعل هؤلاء المرضى يعيشون ضعف أقرانهم ممن لم يتلقوا غير العلاج الطبي.

وفي تعليقه على نتائج تجربته الرائدة تلك في أمريكا، قال الدكتور سيمونتون: "إن التصوّر يمكن أن يقوي الجهاز المناعي بتخيّل صور لكرات دم بيضاء قوية تقهر خلايا السرطان الضعيفة".

نظرة حديثة

لقد كرّس العديد من العلماء جهودهم لمتابعة العلاج بالتصوّر، ومنهم الدكتور "دينيس جيرستن" أستاذ الطب النفسي بـ (سان دياغو)، الذي ينشر مطبوعة دورية مخصصة لهذا العلاج تحت اسم: "أطلنطا –

القارة المجهولة"، يقول الدكتور جيرستن: "التصوّر هو اللغة الأساس داخلنا، فنحن نتفاعل عقلياً مع كل شيء، عبر الصور، والصور ليست فقط بصرية، ولكنها قد تكون رائحة أو ملمساً أو مذاقاً أو صوتاً، وهي الأداة التي تتعامل بها عقولنا مع أجسادنا، ويقدّر أن الشخص العادي تعبر ذهنه قرابة عشرة آلاف فكرة في شكل صور يومياً، ونصف هذه الصور على الأقل ذو طابع سلبي، وزيادة الجرعة من الصور السلبية يمكن أن يغيّر من فسيولوجية الجسم باتجاه التدهور الصحي على شكل صداع، أو التهابات مفاصل، أو قرح بالمعدة والجهاز البولي، وحتى أمراض القلب. ويكون العكس صحيحاً، أي زيادة جرعة الصور الإيجابية تعمل كحافز للشفاء".

الرؤية الحديثة لتأثير التصوّر العقلي على الجسد، هي تاريخياً ذات جذور عميقة وقديمة في معظم ثقافات العالم التقليدية، بل في الديانات أيضاً. فالأطباء السحرة، لدى القبائل الأفريقية وفي أمريكا الجنوبية وهنود النافاجو، يشجعون المريض على رؤية نفسه معافى حتى يشفى. وقدماء المصريين واليونان -ومنهم أرسطو طاليس وأبقراط -أبو الطب- كانوا يعتقدون أن الصور توقظ الروح في المخ فتنشط القلب وسائر أعضاء الجسد. كما كانوا يعتقدون أن التصوّر القوي للمرض يؤدي لظهور أعراضه فعلياً.

يقول ابن سينا إن قوة الفكر قادرة على إحداث المرض والشفاء منه. وإن للفكر قوة مؤثرة ليس على جسم الفرد نفسه بل على أجسام الآخرين. وبعد ابن سينا بمئات السنين جاء الفيلسوف بومبانا سيوس مصدقاً لأفكاره ومؤكداً على وجوب استعمال المخيّلة للحصول على أفضل النتائج. كما أن الطبيب باراسلسوس قال بأن الفكر يمكن أن

يسبب المرض والشفاء منه على حد سواء. والدراسات والتقارير التي تتحدث عن نسبة مئوية لمنشأ وسبب المرض تقول أن ٨٥٪ ممن يترددون على العيادات الصحية يشكون من أمراض أسبابها نفسية.

استمر الاعتقاد الطبي في تأثير التصوّر حتى العقد الأول من القرن السابع عشر، حيث امتد الاعتقاد إلى التأثير على الأجنّة في الأرحام. لكن السنوات الثلاثمائة التالية شهدت تراجعاً عن الاعتقاد في تأثير التصوّر، خاصة عندما تسلل إلى الأطباء رأي الفيلسوف الفرنسي رينية ديكارت المولع بالثنائيات والقائل باستقلال العقل عن الجسد. لكن تركيز أطباء النفس المشاهير كفرويد ويونغ على معالجة النفس وتجلياتها الجسدية عبر المخيلة أعادت هذه الأداة العلاجية إلى حقل الطب. وقد دعم هذه العودة وفتح لها باب الدخول إلى مجال الطب الجسدي كثير من المشاهدات والتجارب والبحوث، خاصة وقد بدأت الآثار الجانبية لمعالجات الطب الحديث المغرقة في التصنيع تسفر عن وجهها، عن العجز الذي تقف به مكتوفة الأيدي أمام الكثير من معاناة البشر نفسياً وجسدياً.

فليس غريباً أن يؤكد العلم الحديث حقائق قال بها حكماء وعلماء شرقيون قبل مئات السنين كما أنهم لم يكتفوا بالتصريح بل وضعوا المعادلات والأنظمة والتمارين وأوصوا بأنواع الأكل وطرق العيش ونمط التفكير وتوجه الشعور (الوعي) ليتغلب الإنسان على الاعتلال والمرض. فهم قد أدركوا قوة التفاعل بين العناصر الأساسية المتداخلة والمتفاعلة في تركيب الإنسان وهي النفس بجميع مستوياتها الواعية واللاواعية، الجسم وعناصره المرئية وغير المرئية من طاقة إلى تيار بالإضافة إلى الفكر.

من أبكر الأبحاث في موضوع العلاج بالتصوّر، كانت تجربة الأمريكي جاكوبسون عام ١٩٢٥، إذ اكتشف أن الإنسان عندما يركّز في تصوّر أنه يركض فإن عضلات ساقيه (تغمز) بانقباضات صغيرة لا إرادية. ولم تتكرر تجربة جاكوبسون في أمريكا حتى السبعينات من القرن العشرين، عندما قام الدكتور كارل سيمونتون ببحثه على مرضى السرطان، ويذكر أحد المراجع أن زوجته "ستيفاني" كانت تساعده في تشجيع المرضى على التخليق العقلي للصور الإيجابية المقاومة لخلايا أورامهم الخبيثة.

ومن بين الأطباء الأمريكيين الذين اهتموا بالتصوّر العلاجي، الدكتور "بيرنارد سيجل" أستاذ الجراحة المساعد بكلية الطب بجامعة "يال"، وكان يستخدم الصور التي تظهر للمرضى في أحلامهم أو التي يرسمونها في لوحات، والتي رأى أنها تكشف عن معرفة المرضى لا شعورياً بمكامن أمراضهم. ومن تجاربه استنتج أن هناك كثيراً من الناس لديهم القدرة على الشفاء الذاتي، لكن تنقصهم الإرادة ويعولون دائما على عوامل من خارجهم كالطبيب أو الأدوية أو التدخلات الطبية الأخرى، وهؤلاء لن يجدي معهم التصوّر العلاجي كثيراً، بينما أولئك الذين أعدّوا لتحمّل المسؤولية، فإن العلاج بالتصوّر يمكن أن يساعدهم في تنشيط عملية العلاج الذاتي الداخلي.

وفي جامعة "أوهايو" أثبتت الدراسات والأبحاث أن التصوّر يوفر إعداداً جيداً لمرضى السرطان عند تلقي العلاج الكيماوي. كما أثبتت دراسة إيرلندية أن التصوّر رفع عدد "الخلايا القاتلة" السوية في الجهاز المناعي، وهي الخلايا المقاومة للفيروسات المعدية، وخلايا الأورام، والميكروبات والأجسام الغريبة التي يتعرض الجسم لغزوها.

في بحث بكلية الطب بكليفلاند تبيّن أن ٧ من المرضى الذين تكررت إصابتهم بقرح الفم تباعدت أوقات إصابتهم بعد (جرعات) من تصوّر هذه القرح مغمورة بغطاء من خلايا الدم البيضاء. وأثبت باحثون من جامعة جنوب فلوريدا أن مجموعة من مرضى الالتهاب الشعبي المزمن وانتفاخ الرئة تحسنت حالهم العامة عن طريق العلاج بالتصور، الذي خفّض معدلات التوتر والاكتئاب والشعور بالإنهاك المفرط لديهم.

وأما الدكتور "أنيس شيخ" أستاذ علم النفس الطبي بجامعة "ميلووكي" ومحرر نشرة "مقاربات الشرق والغرب في العلاج الطبي"، فقد أثبت أن العلاج بالتصوّر يمكن أن يخفض من ضغط الدم المرتفع، ويبطئ من تسارع القلب، ويكافح الأرق، والسمنة، والمخاوف المرضية.

تحوّل الخيال إلى واقع

المخ يتفاعل مع الصورة الواقعية كما يتفاعل مع الصورة المتخيلة. هذا ما أثبته بحث باستخدام الأشعة المقطعية بجهاز الانبعاث البوزتروني (بي. ي. تي)، **إذ تبين أن نشاط المخ يتشابه إلى حد كبير في الحالتين، المتصوّرة والواقعية.**

وقد افترض بعض الباحثين أنّ الصور الفعلية تتكون في ذلك الجزء من المخ المختص بالعواطف والانفعالات، كالبهجة والأمل والغضب. لكن تأويل الصور المتكوّنة يتم في المستوى الأعلى من المخ أي اللحاء، وهو المختص بالوظائف (العليا) كالذاكرة والتبرير، ودون هذا التأويل تكون الصور بلا معنى. ومن الملاحظ أن هذا الجزء من المخ الذي تتكون فيه الصور Limbic-System يرتبط بغدة ما تحت المهاد وهي جزء المخ المسؤول عن تنظيم درجة حرارة الجسم ومعدّل ضربات القلب والشعور بالجوع

والعطش والنوم والنشاط الجنسي. كما يرتبط هذا الجزء من المخ بالغدة النخامية التي تقود النشاط الهرموني للجسم كلّه.

بعد أن تتكون الصورة وتعطيها قشرة المخ المعنى تأخذ غدتا تحت المهاد والصنوبرية في العلم –بتأثير الصورة المتكونة– لإحداث تفاعلات فسيولوجية متجلية في كل خلية من خلايا الجسد، هذا من ناحية. ومن الناحية الأخرى ترسل الخلايا إلى المخ إشارات تعلمه باستجاباتها فتقوى الصورة، تصبح أكثر حياة، ويرد المخ مرسلاً المزيد مما يجعل الصورة تستمر، وتتواصل الدورة.

وكمثال..لنفترض أن شخصاً على موعد مهم للسفر بالطائرة، وبينما هو في الطريق إلى المطار يعلق في أزمة مرورية مستحكمة بسبب ما، ويلوح أن انفراج هذه الأزمة ومعاودة الانطلاق ليس قريب الحدوث. سوف تتبادر إلى ذهن هذا الشخص صورة الطائرة وهي تقلع من دونه، أو صورة من ينتظرونه أو ما ينتظره في بلد الوصول دون أن يكون موجوداً، وكنتيجة.تتسارع ضربات قلبه، وتتقطع أنفاسه، وتتعرّق راحتاه، وتتشنج عضلات جسده.

على هذا النحو، يتضح أن الصورة الذهنية تُحدث تغيّرات فسيولوجية حقيقية وهذا المثال يوضح أن جسد الشخص صار في حالة إنتاج لمزيد من الأدرنيالين ليجعله في حالة تأهب، غير ضرورية، إذ ليس في مقدور هذا الشخص أن يفعل شيئاً، بل إنّ هذا الاستثقار الأدرينالييني يمكن أن يعيقه، بالتوتر والارتباك، عن العثور الموفق على مخرج سريع ومناسب.

في ذلك، تقول الدكتورة "باربارا دوزي" مديرة مركز استشارات الطب البديل بسانتاني نيومكسكو، ومؤلفة كتاب استخدام التصوّر

للصحة واللياقة": "إذا أمكن للشخص أن يستبدل بالصورة السلبية التي تضعه في حالة تأهب غير ضروري وغير مفيد، صورة أخرى إيجابية كما في لحظة استرخاء على شاطئ البحر، أو صورة له وهو يلعب مع أطفاله، فإن هذه الصورة -الإيجابية- بدلاً من إطلاق الأدرينالين في الجسم، تطلق المهدئات الطبيعية التي تجعل التنفس يهدأ، والقلب يتمهّل بارتياح، والتوتر ينخفض، والجهاز المناعي يتقوى وينشط".

ويقول أستاذ الطب النفسي دينس جيرستن: "إن الإنسان لو تعلم كيف يجيد توظيف الصورة في دماغه، بدلاً من تركها تندفع وتمر بلا إرادة منه كما لو كانت نهراً غير مروّض، فيمكن أن تكون لها تأثيرات إيجابية طويلة المدى على صحته وعلى عيشه منشرحاً. لكن التحكم في الصور الذهنية هو شيء بالغ الصعوبة، يتطلب الصبر والمداومة كما في تعلم العزف على آلة موسيقية كالبيانو. والوقت اللازم للخروج بنتائج من التصوّر العلاجي يختلف، فآلام التواء كاحل قد تختفي عبر جلسة تصوّر علاجي لمدة ٥ دقائق، بينما الشعور بالتخفف من آلام الحروق يحتاج إلى ممارسة أطول لجعل التصوّر فعّال. والجرعة المعتادة لمبتدئ قد تكون ٥-٢٠ دقيقة يوميا، لكن مع إتقان استخدام الصور الذهنية إيجابياً قد تكفي ٥ دقائق للشعور بالارتياح طوال اليوم".

إن عملية (صناعة) الصور الذهنية هي عملية طبيعية تحدث لنا كل ليلة أثناء الأحلام، ومن ثم فعملية التصوّر هي أقرب على الحلم، ولكنها تركز على العقل الواعي لصياغة وإطلاق صور مفيدة. إنها كـ (صناعة) أحلام يقظة صورها بصرية ومختارة بعناية تحت السيطرة والتطوير لجعلها كصور الحلم الملوّن النابض بالحياة، وكلما كانت الصورة مدعمة بالعواطف والأحاسيس، كانت أبلغ أثراً.

أسباب المرض

الأساس في جميع العلاجات الطبيعية (البديلة) هو أنّ الشفاء يحصل من الداخل وأن الجسم يعالج نفسه. ولكي يصبح ذلك ممكناً لابدّ من معرفة أسباب المرض، وإلاّ لم يكن ممكناً غير إزالة الأعراض مؤقتاً كما هو الحال في الطب المتداول والذي فيه ليس هنا ضرورة لمعرفة أسباب المرض، أي ليس ذلك من مسؤولية المريض إضافة إلى عدم معرفة الطبيب بأسباب الكثير من الأمراض.

وللوصول إلى الشفاء الحقيقي والدائم لابدّ من أمرين:

- **معرفة أسباب المرض على جميع المستويات، الجسمية والعاطفية والروحية.**
- **وجود رغبة للاستسلام للحكمة العميقة في دواخلنا وإجراء كل بديل إيجابي يبدو أنّه قد يساعد.**

بدون هذه النظرة الكلية ليس هناك ضمان بأن يتحقق الشفاء الكامل والدائم في الكثير من الحالات. فحتى العلاجات الطبيعية كالأعشاب والأنظمة الغذائية الصحية الصحيحة قد لا تكون فعالة إذا لم يصاحبها مزاج جيد ونظرة إيجابية للشفاء. وهذا المزاج الصحيح يأتي عندما نختار أن ننظر إلى مشاكلنا من منظار أوسع، أي إنّها عملية إعادة تكيف وتعديل أو إنّها دروس قيمة يجب أن نتعلمها.

ومن الضروري أن ندرك أنّ هناك جانب إيجابي في كل مرض. فالمرض يخبرنا عن مقاومتنا وعن عدم التوازن الموجود ويمثل البؤرة التي ننطلق منها لمعرفة كل الطاقات السلبية التي زرعت فينا. وفي عملية الشفاء، نتعلم الدروس ويعود الجسم إلى التوازن الكامل. وإذا لم نستطع

أن نـر الجانـب الإيجـابي في المـرض لـن يكـون باسـتطاعتنا أن نـتخلص مـن الجانب السلبي.

يـرى أخـصائي العـلاج بالأعـشاب والغـذاء "مايكـل تـيرا" إننـا نـضع نفسنا في مواقف تؤدي إلى المرض، وبالتالي نحن الـذين نتسبب في أمراضنـا وذلك لأسباب التالية:

- لننمو ونتعلم.
- لنساعد على تربية الحنان والشفقة في أنفسنا وفي الآخرين.
- لندفع الديون المستحقة.
- لنوفر سبباً للموت إن وقع.
- للحصول على الحب والاهتمام.

هذه الأسباب لا تتضمن أموراً كالنظام الغذائي غير الـصحي والغير مناسـب، أو الحـوادث أو الأسـباب الـتي تـذكر عـادة في كتـب العلاجـات الطبيعية. فهنا النظام الغذائي غير الصحي والحوادث والإهمـال انعكاسـات للمرض وليست أسباباً له. فهي، مـع الأعـراض البدنيـة الـتي لابـد وأن تعقبهـا أعراض للمرض.

وبعـد حـصول الـشفاء، بالوسـائل الطبيعيـة، يـصبح المـريض المـشافى أقوى مما كان عليه قبل المرض، فهو قد عـرف نقـاط ضـعفه فأبدلها بقـوة حقيقية.

لذا نـرى أنّ الوسـائل العلاجيـة القديمـة، أو القـدماء أنفسهم، كـانوا يحافظون على المريض وعلاجه بالأعشاب والأغذية والصيام وغير ذلك أثنـاء قيـام الجـسم بـشفاء نفـسه بنفـسه داخليـاً وبـشكل كامـل جـسمياً وعقليـاً

وروحياً. فكل محاولة إعطاء دواء يوقف من هذه العملية الطبيعية كانت تعتبر تدخلاً بعملية الشفاء المتولدة ذاتياً في المريض.

لذلك فإن أي عملية علاج يجب أن تحسب حساب النمو الروحي للمريض، فالمرض يمنحنا فرصة لكي نرفع من ضمائرنا. إنّ عملية الشفاء انعكاس لاستيقاظنا الجديد (ولادتنا الجديدة).

يقول الدكتور "ادوارد باخ" بأن المرض وسيلة تصحيحية ليس إلاّ، وهو ليس أمراً قاسياً أو انتقاماً وإنّما هو إجراء اتخذته الروح لكي تدلّنا على أخطائنا، وللحيلولة دون ارتكابنا للمزيد منها، ولمنعنا من إحداث عطب أكثر، ولجلبنا من جديد إلى طريق النور والحقيقة والذي كان يجب علينا ألاّ ننحرف عنه بالأساس.

هذه المفاهيم هي مفاهيم إسلامية، فالنبي –صلى الله عليه وسلم– قال للرجل الذي سبّ الحمّى التي يشكو منها: "لا تسبّها فإنّها تنقي الذنوب كما تنقى النار خبث الحديد"، وعنه –صلى الله عليه وسلم– "حمىّ يوم كفارة سنة" فالحمّى عنا عقاب على الأعمال أو دفع الديون المستحقة كما يقول "تيرا"، أو هي محاولة من الروح لتنبيه المريض ومنعه من ارتكاب المزيد من الأعمال الطالحة كما يقول الدكتور "باخ".

وقد ورد عن النبي –صلى الله عليه وسلم– قوله عليه السلام: "لا يصيب المؤمن من وصب ولا نصب ولا سقم ولا حزن حتى الهمّ يهمه وحتى الشوكة يشاكها إلاّ كفرّ الله بها خطاياه". وقوله –صلى الله عليه وسلم– : "ما من مسلم يصيبه أذى إلاّ حطّ الله خطاياه كما تحطّ الشجرة ورقها".

فنرى من هذه الأحاديث الشريفة إنّ المرض هو تنقية وكفارة فهو يتضمن جانباً إيجابياً إلى جانب الجانب السلبي وهو الآلام والأعراض

الأخرى. كما إنّ هذه الأحاديث تسلية لقلب المريض إذ يعلم أنّ هناك فائدة من وراء هذه المعاناة. فهذه الأحاديث وأمثالها كثير هي وسيلة علاجية بحدّ ذاتها ، إضافة إلى كونها أيضا تبياناً لفلسفة الألم.

فالإسلام اعتنى بالتأثير النفسي على الصحة والمرض. فقد وردت أحاديث شريفة تعلّم الناس كيف يتصرفون في حالات كثيرة كالغضب والهمّ والخجل والفرح (فقد يقتل الفرح الكثير) كقول النبي –صلى الله عليه وسلم-: "إذا وجد أحدكم من ذلك شيئاً –أي الغضب- فإن كان قائماً فليجلس أو جالساً فلينم فإن لم يزل بذلك فليتوضأ بالماء البارد أو يغتسل فإنّ النار لا يطفيها إلاّ الماء"، ويقول جعفر بن محمد الصادق (رضي الله عنه): "الغضب مفتاح كل شرّ". وورد في الحسد عن الصادق (رضي لله عنه): "لا يطمع الحسود في راحة القلب" وعدم وجود راحة القلب داء بحدّ ذاتها ، ثم هي تقود إلى ما بعدها من علل. كما ورد عن النبي –صلى الله عليه وسلم– وأئمة المسلمين "**من كثر غمّه سقم بدنه**".

التصوّر الذهني الخلّاق Creative Visualization:

تتم عملية التصوّر (التصوير) الخلاق في الدماغ، ففي الدماغ تخلق الصور. ويقسم الدماغ إلى قسمين يعملان بطريقتين مختلفتين. فعمليات المنطق والرياضيات والقراءة والكتابة واللغات والتحليل تتم في القسم الأيسر، في حين تتم عمليات التعرف والتناغم والصور البصرية والخلق والتركيب والأحلام والعواطف في القسم الأيمن.

فعملية حسابية لإيجاد حاصل جمع رقمين مثلاً تتم في القسم الأيسر من الدماغ، في حين إنّ عملية تذكر شكل أحد الشوارع تتم في القسم الأيمن. وإنّ عمليات التصوّر الخلاق تجري في القسم الأيمن، في

حين أنّ القسم الأيسر يكون هو المهني عند الفيزيائي أو العالم الرياضي. وهناك حالات يكون فيها القسمان يعملان بتوازن كما في حالة أولئك القدماء الذين كانوا يبرعون بنواحي الفن والرياضيات أو الطبيعيات في آن واحد والذين يوجد منهم عدد قليل في وقتنا الحاضر بسبب التخصص العميق.

الاسترخاء

لا تبدأ أي عملية تصوير ذهني خلّاق إلاّ بعد أن يصبح المرء في حالة استرخاء تام. ويمكن الوصول إلى ذلك بطرق مختلفة منها التنويم المغناطيسي الذاتي ورياضة اليوغا. وعلى أية حال يجب أن تصبح العينان مغمضتين، والتنفس بطيئاً ومنتظماً، والعضلات مرتخية. ولا يهمّ أن يكون المرء مستلقياً على سرير أو جالساً على كرسي. وفي حالة الجلوس على كرسي ليكن الظهر مستقيماً والقدمان مبسوطتان على الأرض واليدان في وضع مريح.

عملية الاسترخاء

استلق على سرير أو سجادة على الأرض أو أريكة أو اجلس على كرسي، ثم أغلق عينيك وابدأ بالتنفس ببطء وانتظام. ثم ابدأ بتكرار الجمل الآتية في قلبك من مرة إلى ثلاث مرات لكل جملة، وركّز في ذهنك أثناء ذلك على ذلك الجزء من جسمك الذي تشير إليه الجملة. فمثلا عندما تقول (ارخ اليد اليسرى) ركّز في ذهنك على اليد اليسرى، وهكذا لباقي أجزاء الجسم.

(إنّ أقدامي مسترخية تماماً، قدمي اليسرى مسترخية تماماً، كاحلي الأيسر مسترخ، وأثناء استرخاء قدمي اليسرى فإني أصبح مسترخياً أكثر فأكثر. والآن، فإنّ عضلة الساق تصبح مسترخية تماماً،

وينتشر الاسترخاء إلى أعلى ساقي الأيسر وفخذي الأيسر، والآن، فإنّ ساقي الأيسر كله قد أصبح حقاً مسترخياً تماماً).

كرّر نفس الشيء، بعدها، للساق الأيمن.

(والآن، ينتشر الاسترخاء إلى أعلى جسمي..أصبح حوضي مسترخياً تماماً، وكل عضلات بطني مسترخية. أحسّ بالدفء والاسترخاء والراحة. والآن تسترخي عضلات صدري وتصبح مسترخية جداً. إنّ كل جسمي يصبح مسترخياً).

(تسترخي الآن عضلات أكتافي وتصبح مسترخية تماماً، كما هو حال جميع عضلات جسمي. والآن تسترخي عضلات ذراعي الأيسر وتصبح مسترخية تماماً. أصبحت الآن يدي اليسرى مسترخية تماماً، كما هو حال باقي أجزاء جسمي).

كرّر نفس الشيء، بعدها، للذراع الأيمن واليد اليمنى.

(تسترخي الآن عضلات رقبتي. ويذهب كل الشدّ الموجود في رقبتي وتصبح العضلات مسترخية. نعم، أصبحت كل العضلات في خلف الرقبة مسترخية تماماً. تسترخي الآن عضلات وجهي وأذني وما حول عيني. وتسترخي عضلات الحاجبين، نعم، كل عضلات وجهي ورأسي تصبح مسترخية جداً، كما هو حال باقي أنحاء جسدي).

إن هذا الشكل من الاسترخاء ليس هو الشكل الوحيد، فهناك عبارات أخرى أو كلمات أخرى يمكن استعمالها. فمثلاً تستطيع استعمال كلمة (ثقيلة) بدلاً من كلمة (مسترخية) أو كلمة (دافئة). وليس هناك إلزام في اتجاه التحرك، كما ليس هناك فرق بين أن تبدأ بجهة اليمين أو اليسار.

المهم أن تنفذ التعليمات وتركّز بشكل تام بعيداً عما يمكن أن يشوش ذهنك مما يحتم أن تجلس في مكان هادئ بعيداً عن الضوضاء. وبعد أن تصبح مسترخياً تماماً تستطيع البدء بعملية التصوّر الذهني.

فن الاسترخاء

الاسترخاء هو فن استعادة الإنسان لتوازنه وراحته وحيويته وهدوئه. إنه فن حماية الإنسان لنفسه من اتخاذ القرارات الخاطئة المتسرعة. وأهم ما في الاسترخاء هو أن يخضع كلياً لسيطرتك.

لقد مارس الإنسان فن الاسترخاء منذ آلاف السنين، واتخذه علاجاً لحالات الإجهاد والقلق والتوتر، ولتجنب العديد من الأمراض. وقد تم اكتشاف العلاقة التي تربط بين الإجهاد والتوتر الناتج عن التعب الجسدي والقلق النفسي والعديد من الأمراض.

- إن التحكم في عضلات الجسم وإراحتها يطلق عليه الاسترخاء وهو فن يستطيع كل شخص أن يمارسه لأنه لا يتطلب جهداً ولا دواءاً ولا أداء تمارين مرهقة.
- يجب ألا تخلط بين الاسترخاء من جهة، والقصور الذاتي من جهة ثانية.
- ينبغي ألا يفهم من كلمة استرخاء معنى التمدد على نحو متكامل، أو يظن أن المقصود منها مجرد السكون، وعدم الإتيان بأية حركة.

فالمقصود من الاسترخاء الراحة بعد المجهود، أو بالأحرى الراحة الواعية بعد المجهود الواعي.

ويرى أستاذ الرياضة "ستينز" أن المقصود من الاسترخاء استسلام الجسد استسلاماً تاماً لقوانين الجاذبية، واستسلام العقل للطبيعة، بحيث تتحوّل الطاقة كلها إلى تنفس ديناميكي عميق.

فلدى استرخاء العضلات الإرادية استرخاءاً تاماً، تتحول الطاقة في الحال، إلى الأجزاء اللاإرادية. وهكذا فالاسترخاء هو في الحقيقة ما كان متعلقاً بالعضلات الإرادية والدماغ.

إنّ هذا التحوّل الأساسي للطاقة بالفعل الإرادي، هو الذي ينجم عنه التوازن الضروري لتجديد النشاط واستعادة القوة والحيوية.

إن أول تمرين ينصح به كنقطة بداية، في سبيل التحكم التام بالجسم، هو أشبه ما يكون بصورة رجل مضطجع عديم الحيلة، وكأنه يصطنع الموت ويتظاهر به. وهذه الطريقة نقلها "انجل" عن كتاب ألماني قديم. وهي طريقة استرخائية مفيدة جداً، حيث يستلقي فيها الإنسان على ظهره بعد نزع الملابس الضيقة عن جسمه، فيمد رجليه متوازيتين وكذلك يمد يديه إلى جانب جسمه وهما في وضع نصف انقباض ويوجه الإنسان تفكيره إلى إحداث (استرخاء) في قدميه، ثم ساقيه ففخذيه وساعديه وعضديه، وكذلك صدره ورقبته وعضلات وجهه بالتوالي، ساحباً كل قوة إرادية عصبية، وكل جزء مفكر من الدماغ ومن أطرافه المتطرفة. ويتنفس أثناء ذلك يتجانس، وإذا ما تم الاسترخاء في عضلات جسمه كلها، يظل قابعاً في هذا الوضع لمدة عشر ثوان وينتهي بذلك التمرين.

إن الاسترخاء يعطي الكمية القصوى من القوة المجددة في أقل مدة ممكنة. والاسترخاء الناجح تفوق قيمته قيمة النوم، وهو المبدأ الرئيسي

للراحة التي تنشط المراكز العصبية، وتسترد القوى المبعثرة، وتجمع شملها، فتنشط الجسم كله.

فوائد الاسترخاء

- يفيد الاسترخاء في مقاومة التعب شريطة أن تتعلم كيف ترخي العضلات المتعبة المتوترة وكيف تريحها.
- الاسترخاء سلاح ضد الإجهاد والتوتر الذي يهدد الجسم. فالتحولات الكبيرة التي تطرأ على حياة الإنسان عند تعرضه للنقد الجارح مثلاً أو لصدمة ما تسبب رد فعل مجهد للجسم ورد الفعل هذا يمكن السيطرة عليه من خلال الاسترخاء. فاسترخاء العضلات يعني بالتالي استرخاء الدماغ.
- تهدئة الآلام والأوجاع وتقليلها، خلافاً للتوتر الذي يزيدها.
- الحركات الرياضية الرشيقة تنتج عن السيطرة على العضلات، والتوتر يعرقل أدائها ويضيع فرص الاستمتاع والنجاح.
- الاسترخاء عون للإنسان في علاقته مع الناس، فالشخص الهادئ والذي لا يثور بسرعة ويحسن الإصغاء والتفهم أفضل ومحبب للناس أكثر من الشخص كثير الصراخ المنفعل دائماً الذي هو أقل حظاً في كسب حب الناس والحصول على المكاسب والحقوق.

كيفية الاسترخاء

عندما تقوم بعمل برنامج ليومكِ وتقسيم ساعاته خصّص عشرة دقائق للاسترخاء. ربما بعد الغذاء، أو بعد طعام العشاء، أو في أي وقت آخر يلائمك. وخلال هذه العشرة دقائق اجلس دون أن تقوم بأي عمل. فقط

توقف عن أي عمل، تنفس بعمق واترك جسمك يسترخي، واجعل ذهنك لوحة بيضاء خلواً من أي تفكير إلى أبعد قدر ممكن. ولسوف تجد حيويتك متجددة بعدما تجعل من ذلك عادة يومية تقوم بها.

تعلم على الاسترخاء خلال تجوالك

إذا كنت تقود سيارة فافعل ذلك باسترخاء. فالسائق المتوتر الأعصاب هو الذي يسبب الحوادث. لا تضطرب وتنفعل إذا تأخرت في الزحام. ولا تدع أي شيء يفقدك صبرك.

وعندما تكون سائراً على قدميك سر بسهولة وبشكل منتظم وإيقاعي. ولا تمضي بعجلة أينما توجهت. فهل يستحق أن تستسلم للانفعال لتوفير دقيقتين؟

سر ببطء، ولاحظ الأشياء أثناء سيرك، تنفس بعمق وتحسس عذوبة الهواء. وبوسعك أن تسير بخطوات ثابتة دون أن تكون متكئاً أو متسرعاً إذا كنت ذاهباً لمقابلة.

إن بعض الأشخاص ومنهم رجال أعمال ناجحين يتبّعون عادة ترديد بعض الآيات المقدسة القصيرة لدى مواجهة أقل حادث غريب. وهذا يساعدهم على الربط بين حياتهم اليومية وبين إيمانهم ويجعلهم يدركون أيضاً أنّ الله سبحانه معهم في كل خطواتهم وأعمالهم.

تستطيع أن تأخذ درساً من ذلك. فهل سبق لك وحاولت الاستغراق ولو دقيقة واحدة وسط مشاغل اليوم؟ توقف عن أي شيء تقوم به -ولو دقيقة فقط- وفكر بأحد المناظر الجميلة أو بإحدى التجارب الرائعة التي سبق بك أن مررت بها.

الشيء المهم هو أن تتعلم كيف تعيش الحياة باسترخاء. ولن يكون مفيداً أن تحاول تخصيص وقت للاسترخاء ومن ثم قضاء ما تبقى من الوقت وأنت في حالة توتر. ينبغي أن تتعلم كيف تعيش باسترخاء.

عند نهاية النهار يمكنك أن تسترخي بشكل كامل. فعندما تأوي إلى سريرك تعمد الاسترخاء وأرخي أعضاء جسمك بالتدريج –ساقيك وقدميك، ومعدتك، كتفيك، ذراعيك ويديك وأخيراً رأسك.

تصور نفسك تغوص في اللاشيء، ركز ذهنك على منظر جميل – الجبل البحر أو نجوم السماء.

ذكر نفسك بأنك جزء من الكون الكبير المدعوم بقانون الحياة الذي يشتمل جميع الأشياء. دع نفسك على سجيتها وطلاقتها وأنت تتصور ذاتك مسترخٍ أمام نبع الحياة القوي.

أرح عقلك

إنّ كل شيء في صحة الإنسان وسعادته يبدأ من العقل، إن العجز عن الاسترخاء هو واحد من أعقد أمراض مدنيتنا الراهنة وأكثرها شيوعاً. ونحن إذا عجزنا عن إراحة عقولنا شعرنا بالاضطراب والتوتر، إذ أننا إذا أوينا إلى الفراش طلباً للنوم، فإن تفكيرنا ينصرف إلى كافة الأمور التي نصادفها في الحياة.

إن كل بذرة نبذرها في عقولنا سواء أكانت بذرة طيبة أم سيئة تنبت نباتها الطيب أو السيئ. وبعبارة أخرى إن العقل يكيف كل فكرة تدخل إليه أو تخرج منه، وهذا التكيف هو الذي يحدد شخصية الإنسان. إن التفاعلات التي تحدث في الدماغ بسبب شتى مشاعر الكره أو الحب تؤثر على مختلف الأعضاء الجسدية فيحس الإنسان بألم في معدته أو رأسه.

وبالنظر إلى أن عصرنا هو عصر الفكر والطموح الزائد فإنه أيضاً عصر الاضطرابات العصبية والآفات الجسدية، لأن الناس في هذا العصر قد فقدوا القدرة على الراحة والاسترخاء، فأذهانهم مشتتة دائمة العمل وهم لا يعرفون القناعة أبداً وهنا تكمن العلة.

إن الإنسان المطمئن يتمتع براحة عقلية ولا علاقة في ذلك لمقدار المال الذي يملكه أو للشخصية التي أنت عليها، فالسعادة لا تعرف هذا أو ذاك. وكم من أشخاص سعداء يعيشون في منزل متواضع وأناس أشقياء يتمتعون بسكن القصور.

التنفس العميق

إنك بدون التنفس لا تستطيع الحياة، والتنفس العميق سبب هام من أسباب الراحة والاسترخاء، إنه الخطوة الأولى نحو الصحة الجيدة والعافية.

عندما تسترخي وتتنفس تنفساً عميقاً فإن الهواء الذي يصل إلى الرئتين يقوم بتنقية الدم. وتذكر أن دمك هو جدول جمال حياتك وشبابك الدائم. اجعل التنفس العميق رياضة نظامية. استلق على سريرك أو على أريكة أو على الأرض أو وأنت واقف في الهواء الطلق ومارس عملية الشهيق والزفير بهدوء لبضع دقائق. وإنك بذلك تمد كل عضلة وكل عصب وكل عضو من أعضاء جسمك بكمية جديدة من الأوكسجين وسوف تحصل على النشاط والحيوية والهدوء.

ومن الأفضل أن تكون الغرفة التي تمارس فيها الاسترخاء مظلمة، وإذا تعذر ذلك فما عليك إلا أن تضع قناعاً على عينيك، ويجب أن تكون الغرفة هادئة، وإذا تعذر الهدوء فعليك أن تضع سدادات خاصة في أذنيك. وابدأ عملية الاسترخاء.

أوحي إلى نفسك كل ليلة بأنك ستستيقظ في الصباح مرتاحاً نشيطاً وعليك أن تثق بأنك سترتاح وتستيقظ نشيطاً، إن عقلك الباطن لن يخذلك من ذلك. إن السعادة الحقيقية في الحياة تكمن في القدرة على المزج الصحيح بين العمل والاسترخاء.

التصوّر والتخيّل

في كل إنسان قابلية على التخيل وخلق الصور في مخيلته، في ذهنه. ولتنمية هذه القابلية وتطويرها يجب أن تقوم بالتدريب على عمل صور ذهنية، كما يجب تطوير مهاراتك التخيلية.

تتقسم الصور الذهنية إلى:

- صورية Visual. أغلق عينيك وتدرّب على خلق الصور التالية في عيني ذهنك:

أرقام مكتوبة على لوحة؛ حروف أو كلمات مكتوبة على لوحة؛ دائرة ملونة؛ مثلث ملون؛ مربع ملون؛ هلال؛ نجمة.

إذا كانت هناك بعض الصعوبة في خلق هذه الصور ارسمها على ورقة بيضاء كبيرة، ثم انظر إليها لعدّة دقائق ثم حاول تصويرها في ذهنك.

- صوتية Auditory. تخيل في ذهنك الأصوات التالية، وإن وجدت صعوبة في ذلك تخيل مشهداً تكون هذه الأصوات جزءاً منه:

جرس؛ صوت يناديك باسمك؛ صوت أطفال يلعبون؛ صوت القطار؛ صفّارة الباخرة.

- حركية Kinestheic.

تخيل أنك تقوم بالحركات التالية:

المشي؛ الركض؛ السباحة؛ قيادة السيارة؛ قطع الأخشاب.

- لمسية Tactile. تخيل أنك تقوم بما يلي:

المصافحة باليد؛ وضع يدك في الثلج؛ وضع يدك تحت الماء الجاري؛ تحريك أصابعك على فرو ناعم.

- ذوقية Gustatory. تخيل أنك تتذوق ما يلي:

طبقك المفضل؛ برتقالة؛ تفاحة؛ بوظة (أيس كريم)؛ عسل.

- شميّة Olfactory. تخيل أنك تشم ما يلي:

عطر؛ نفط؛ خبز طازج؛ رائحة الزنبق؛ نعناع.

هذه أمثلة ليس إلاّ، إذ تستطيع أن تتخيل ما شئت. المهم هو أن تتدرب عليها بأن تتصور نفسك في ذلك المشهد وأنت ترى أو تشم أو تتذوق أو تفعل ما أنت تتخيله. ركّز تماماً وعد إلى المشهد كلّما تشوش تفكيرك.

تطوير المهارات التخيلية:

المطلوب هنا أن تصبح طفلاً. فالطفل له قابلية على خلق القصص التي يحب أو التي شاهدها ثم يطلب منه أن يعيدها. وأفضل طريقة هنا هي أن تتدرب على لعب بعض الأدوار. كأمثلة على ذلك: عنترة أو هملت؛ حصان أو أي حيوان؛ طير كالصقر؛ حاسبة الكترونية (كمبيوتر).

التخيّــل والإرادة

الإرادة ليست مكافئة للتخيل القوي، فهما إن كانا في صراع فإنّ التخيل لابد وأن ينتصر. إن الإرادة هي القوة الداخلية التي تعطي التوجيه والغاية فيما تعمل. فهي تمثل الوسيلة التي تجمع كل الطاقات الجسمانية والعواطف والدوافع في علاقة تعاونية وهادفة.

الإرادة تستطيع أن توجه التخيل في طريق هادف من أجل بلوغ هدف معين. وعندما لا يكون لشخص ما فكرة واضحة عن غاية الإرادة، فمن الممكن أن تتوجه الإرادة والتخيل إلى هدفين متضادين. وإذا حصل ذلك يصبح الشخص محكوماً بقدرته التخيلية أكثر من إرادته.

في حين أن الإرادة هي بالدرجة الأولى للعقل الواعي تعمل ذاتياً بإجهاد يكوّن التخيل قوة للعقل الواعي والعقل الباطن معاً، والتخيلات في خفايا أعماق العقل الباطن تأتي دون أي إجهاد بإنجازات عظيمة لا تستطيع الإرادة مهما أجهدت نفسها أن تأتي بمثلها، والإرادة تستطيع القيام بإنجازات في مجال العضلات الخارجية على أن تكون هذه خالية من الأمراض والإصابات وفي المجال السطحي للعقل الواعي، ولكن الإرادة لا تستطيع أن تزيل ألماً أو تشفي من مرض، بعكس التخيلات التي تستطيع بفضل فعاليتها في أعماق العقل الباطن أن تطفئ شعلة الألم، وأن تشفي أمراضاً جسمانية وأمراضاً (نفسية = روح) مما لا تستطيعه الإرادة مطلقاً.

الألم ومحاربته

ليس ممكنا معالجة جميع الحالات المرضية بواسطة التصوّر وما إلى ذلك، ولكن يمكن أن يساعد التصوّر الخلاق والاسترخاء في العلاج. أمّا إذا كان المرض سببه العقل فيمكن عندئذٍ توقع إمكانية تحقيق الشفاء بالطرق الذهنية.

ويلعب الاعتقاد بإمكانية حصول الشفاء دوراً هاماً فيه، فإنه من الضروري أن تعتقد بأنّك تستطيع معالجة نفسك وتحقيق الشفاء مهما أخبرك الأطباء بعكس ذلك. وإذا كنت شاكاً بنجاح الطريقة العلاجية فإما أن تنس الموضوع وإمّا أن تجرب ولكن بعقل مفتوح. ثم إنه من الضروري أن تحاول أكثر من مرّة، فأنت تتعلم شيئاً حديثاً.

الألم عارض مشترك في عدة أمراض، وقد يكون متسبباً حدوث عدم توازن في الإيعازات العصبية من خلال الحبل الشوكي من الدماغ إلى الأجهزة وبالعكس. وإن المعرفة لتشريح الجسم وكذلك المعرفة بكيفية حصول الألم تفيد كثيراً في التصوير الذهني لأن الصور التي تستطيع خلقها تكون أكثر تعدداً وأقرب إلى الواقع كلما ازددت معرفة بالتشريح والألم. وهذا ينطبق تماماً على الأمراض عموماً، أي أعراضها الأخرى بالإضافة إلى الألم. فكلما ازدادت معرفتك بكيفية حصول مرضك وتأثيره في جسمك كلما كنت أكثر تمكناً في تصوير الحالة إلى أقرب ما يمكن من الحقيقة.

محاربة الألم

يجب قبل الشروع في التصوّر، الوصول إلى حالة الاسترخاء. وأن الاسترخاء بحدّ ذاته مخفف للألم، وذلك لأن تقلص العضلات يسبب ألما

لأنه يؤدي على الأغلب إلى إفراز مادة تسبب الألم، ولأن حالة الاسترخاء مع التصوّر تزيد من توقع النجاح وهو ما يلعب دوراً مهماً جداً في هذه العملية. وحيث أن الألم مرتبط بالعواطف، لذا فإن كان التوقع سلبياً يصبح الألم صعب المقاومة إذاً عليك أن تؤمن بكل قلبك بالنجاح لكي تناله.

والطريقة هي أن تتصوّر الألم إنساناً أو مخلوقاً آخر. بعدها تتكلم معه وتسأله أسئلة مختلفة، وحتى يمكن أن تسأله كيف تتخلص منه. فالذي تفعله هو أن يتعامل القسم الأيمن من دماغك بخلق الصورة أولاً ثم بالكلام معها ثانياً وكما يحصل في الأحلام.

محاربة المرض

يمكن أن تكون الخطوات اللازمة للتصوير الذهني لأجل معالجة المرض – سواء كان مصحوباً بألم أم لا – كما يلي:

- أدخل في حالة الاسترخاء.
- تصوّر مرضك بأي شكل مناسب، وإذا كان ذلك عسيراً يمكن استعمال شاشة التلفزيون في تصوّرك. المهم أن تحاول أن تتصور المرض بكل حواسك.
- تصور الشفاء يحصل بأوضح ما يمكن. لا تخشى أن يكون غريب الشكل. أدخل في الصور الذهنية وسائل العلاج الجسمانية الطبيعية ككريات الدم البيضاء وكذلك العلاج الخارجي كأقراص الدواء أو أي علاج من الطبيب أو المعالج.
- نظف وتخلص من كل الأوساخ والفضلات غير المطلوبة. تصور موقع المرض نظيفاً وخالياً من المرض.

❖ تصور نفسك خالياً من المرض، وإنّك تمارس حياة طبيعية نشيطة. أيضا تصور نفسك سعيداً وسليماً معافا من المرض.

❖ هنئ نفسك –أي عقلك الباطن– واشكرها على مساعدتك على الشفاء.

❖ استيقظ.

يجب تكرار هذه العملية كثيراً، وكلما كان المرض أكثر خطورة كلما كان التكرار المطلوب أكثر. وأفضل وضع هنا هو الاستلقاء على السرير. ولعلّ أفضل وقت لمارسة هذه العملية التصويرية هو في المساء قبل النوم لأنّك ستأتي بأحلامك إلى العملية الشفائية كنتيجة.

كما إنّه من المفيد جداً تعلم ماهية مرضك، أي موقعه وفي أي الأنسجة يؤثر وما شكل التأثير وما هو الفرق بين صورتي الموقع المصاب في حالتي الصحة والمرض. وأهم خطوة تصويرية هي تصوّر الشفاء. وكلما كانت الصور الذهنية أكثر غرابة كلما كانت النتائج أفضل. فالرمزية أهم هنا من كونها واقعية أو لا، فالهدف هو إبقاء فكرة الهدف المؤمل هي العليا، وأما الهدف فهو الشفاء الكامل والتمتع بالصحة والعافية.

أفكار في تشكيل الصور

حيث أن الألم يحصل بعد أن يصل الإيعاز العصبي بذلك إلى الدماغ، إذاً فإنّ أفضل وسيلة لعمل ذلك هي قطع العصب الموصل، بالذهن طبعاً! تصور مقصاً يقطع ذلك العصب وينهي المشكلة. تصوّر المقص كبيراً وحاداً وواضحاً جداً، وكذا باقي أجزاء الصورة. كما يمكنك تصور سمكات تلتهم المادة الكيماوية التي تنقل الإيعاز الكهربائي بين الأعصاب.

تصوّر التغير الذي يحصل للألم. كيف أنّ لونه يتغير من الأحمر أو البرتقالي مثلاً إلى الأصفر في نهاية جلسة التصور الذهني. وكيف إنّ حرارة المنطقة تهبط. وتصور أيضاً شكل الألم ونوعه وكيف إنّه يتغير ليصبح محسوساً في منطقة أصغر فأصغر إلى أن يزول.

ومن الأمور المفيدة دائماً هنا هي صورة كريات الدم البيضاء وهي تشارك في محاربة المرض، لوحدها أو بالتعاون مع وحدات قتالية أخرى. يجب أن تكون هذه الوحدات القتالية هائلة الكمية بحيث لا يستطيع المرض أن يتغلب عليها. وإذا كنت تتناول دواءاً ما فاجعل جيشك في عدّة أقسام. ربما تكون الكريات البيضاء هي وحدات المشاة في حين تمثل أقراص الدواء وحدات المدفعية. بعد انتهاء المعركة لصالحك، كما لابد من حدوثه، تصور المنطقة نظيفة من الفضلات. وقد يكون ذلك برشها بالماء ثم تصريف الناتج القذر إلى وحدة تصريف كالكليّتين كما هو الواقع. أمّا رش الماء نفسه فقد تقوم به وحدة عسكرية أخرى أو وحدة إطفاء أو غير ذلك.

ولنذكر ملاحظتان مهمتان، الأولى هي وجوب أن تشكر نفسك (عقلك الباطن) على تعاونها، بالضبط كما تشكر أي شخص آخر يعينك في أي أمر. وهذا العمل، أي الشكر، مهم جداً وضروري في كل عملية تصوّر ذهني تقوم بها. والملاحظة الثانية فهي أن لا تتجاهل الألم والمرض فإنهما علامات مؤشّرة على خلل لابد من التعامل معه بوسيلة علاجية ناجحة للتخلص منه.

استعمال شاشة التلفزيون

لا بأس من استعمال التلفزيون للفائدة العلاجية أو الهدف المطلوب.

ويدخل ذلك بعد أن استرخيت حيث تتصور جهاز التلفزيون أمامك، ثم تقوم بفتحه وتصور ما يمكن أن تراه على شاشته. تصور المرض بأي صورة كانت وابدأ بتصور العلاج. وتستطيع أن تتصور ما يمكن أن تراه عادة في أفلام التلفزيون. واستعمل تغيير المشاهد كما يحصل في التلفزيون. المهم هنا أن تسمع وترى وتحس بالمشاهد بأوضح ما يمكن. فالغاية هي صنع صور، أو مشاهد، مرتبطة مع بعضها ومتسلسلة بشكل يؤدي في النهاية إلى الهدف المطلوب في المشهد الأخير وهو الشفاء الكامل. وإن ما تقوم به ليس تفكيراً تفاؤلياً كما قد تظن أو يظن بعض الناس، وإنما هو تصوراً موجهاً بالهدف الذي تسعى لتحقيقه. ولنجاح هذا التصور الموجه بالهدف يجب أن ترغب في الشفاء، وأن تؤمن بأن الشفاء ممكناً، وأن تتوقع الشفاء ويجب أن يتضمن التفكير الإيجابي الرغبة والتوقع والإيمان.

فوائد التنويم المغناطيسي

يعتقد بعض الأطباء بأن تخفيف الألم أو إزالته له علاقة بسرعة الشفاء من الأمراض. فإذا ما كان الألم معرقلاً لعملية الشفاء فإن إزالته بالتنويم المغناطيسي تساعد على الإسراع بالشفاء. فعندما يكون المصاب بالتهاب المفاصل في حالة ألم شديد لابدّ وأن يستلقي في الفراش أو على الكرسي بلا حركة لأن الحركة تؤدي إلى الألم. وعدم الحركة سيؤدي إلى ضمور العضلات مما يجعل حركة المريض وأداءه التمارين المساعدة وكل النشاطات الأخرى أصعب وهو ما يجعل شفاءه أبطأ.

وعندما يكون الإنسان واقعاً تحت الشدّ العصبي فإنّ جسمه يضخ كميات كبيرة من الكيماويات ومنها النورإبيفرين وهورمون الأدرينوكورتكوتروفك وهذان يقللان من عمل الأندروفينات. وقد يكون

هذا هو السبب وراء شعور الإنسان الواقع تحت الشدّ والضغط العصبي بالألم أكثر من غيره.

وفي التخدير، يعتبر التنويم المغناطيسي وسيلة فعالة عند إجراء العمليات الجراحية، أو عند إجراء مختلف أعمال طبيب الأسنان، للكثير من الناس. وقد حصل بعض الأطباء على نتائج مذهلة في هذا المجال. وقد استطاع الدكتور "جيمس أسديل" الأسكتلندي إجراء ما بين ٣،٠٠٠-٤،٠٠٠ عملية جراحية من ضمنها عمليات قطع أطراف واستئصال بدون استعمال التخدير العادي، وإنما باستعمال التنويم المغناطيسي فقط.

وقد كانت نسبة الوفيات عند هذا الجرّاح الذي كان يعمل في الهند حوالي ٥٪ إلى ١٠٪ في حين كانت النسبة لنفس العمليات في أوروبا حوالي ٥٠٪.

إضافة إلى فائدة التنويم المغناطيسي عند المعالج الخبير، يمكن للمريض نفسه أن يستفيد منه بإجرائه بنفسه. إلا أنه من الضروري هنا أن يكون المريض محمياً من احتمالات تغطية الألم الذي هو أحد الأعراض المشيرة إلى المرض والذي إن تم إسكات أعراضه قد يتطور نحو الأسوأ دون الالتفات إلى ذلك وتصبح النتيجة عكسية.

صورتك الذاتية الشابة

لكي تبقى شاباً، سامح وأنسى. عليك ألا تعذب نفسك من أجل أي شيء. إذا لم تسامح وتغفر وتنسى وداومت على القلق وتعذيب نفسك فالنتيجة الحتمية نموك عاجزاً مريضاً مهلهلاً. إن الخطوط والتجاعيد التي على وجهك سببها نوعية أفكارك السالبة. علينا أن نتصور أنفسنا بصورة الشباب ثانية. **عليك أن تعتقد بصورة ثانية جديدة وأن ترى بنظرة جديدة واتجاه جديد للصحة والحياة المتجددة بصورة عامة.**

علينا أن نعي يومياً صورتنا الذاتية الجديدة. علينا أن نستبدل فكرنا القديم المريض السلبي بفكر الشباب المتجدد المنطلق للحياة والسعادة.

إن الوقت لم يفت أبداً، قرر الآن، اليوم، وسوف تجلب لنفسك، الطرق والوسائل التي بواسطتها تحقق اتجاهك الجديد وتستمتع بنفسك الجديدة ثانية، ابدأ بالظهور شاباً ثانية واستمتع بهذا الوضع الطبيعي الصحي الجديد.

تحقيق الشباب الدائم يعامل بطريقتين:

تغيير جسمنا المادي من مظهر الهرم إلى مظهر الشباب.

تغيير ذاتنا العقلية من التفكير بالعجز والهرم إلى التفكير بالشباب والحيوية. كلا الوضعين يمكن إنجازهما إذا صممنا واتخذنا الاتجاه الإيجابي.

اعتقادي الجازم أن السبب الرئيسي للظهور بمظهر الهرم والعجز هو نتيجة تفكيرنا العقلي. العجز والهرم هما الاتجاه السلبي للعقل.

علينا تغيير ذاتنا العقلية أولاً. الهرم والعجز سببهما التفكير السلبي، الخوف، الحسد، القلق، الوسواس والكره.

ابتدأ الآن، تصور نفسك أنك أصبحت شاباً مرة ثانية.

أوحي إلى نفسك أنك تنمو لتصبح أكثر شباباً وحيوية. أوحي إلى نفسك هذا كل يوم وفي نفس الوقت، ليصبح هذا الإيحاء عادة ليؤثر على عقلك الباطن المسيطر على كل خلية من خلايا جسمك. قبل ذهابك إلى النوم تصور نفسك أنك أصبحت شاباً معافى صحيحاً من أي علة أو مرض، تخيل وتصور نموك أكثر شباباً كل يوم. هذا هو أحسن وقت، أي قبل استغراقك بالنوم للقيام بهذه العملية العقلية، في هذا الوقت يستجيب عقلك الباطن لما توحيه إليه بسرعة وينجز الأشياء الساحرة لك، ويعطيك كل ما تعتز به.

يقول العلم مهما كان سنك، فإن عمر جسدك ليس أكثر من ٩ أشهر. إن جسدك يجدد نفسه باستمرار، وإن بلايين الخلايا التي يتكون منها الجسد تتجدد كل ٩ أشهر. حتى إن عظم جسدك يتجدد أيضا خلال هذا الزمن.

إن خلايا جسدك نشطة دائماً، وكل يوم الخلايا الهرمة تموت لتحل محلها خلايا جديدة. ليس هنالك أي نسيج أو أي عضلة أو عظمة من جسدك أكبر من ٩ أشهر. لماذا إذن الهرم؟ ليس هنالك من سبب للعجز والهرم إذا ما فهمنا هذه الحقيقة وفهمنا مبدأ وسر الشباب والصحة الدائمة.

إن كل نسيج وعضو من جسدك يعمل تحت سيطرة عقلك الباطن، ويتجاوب بالضبط بما يمليه عليه ويأمره بتنفيذه.

بإمكانك أن تحفر في عقلك الباطن صورة الشباب والحيوية والجمال، وهذه الصورة ستكون الأنموذج الذي تسير عليه خلايا جسدك عند نموها وتجددها.

ابدأ من اليوم، من هذه اللحظة بإعادة تجديد خلايا جسدك على أنموذج الصحة والشباب. وفي مدة ٩ أشهر من الآن فإن جميع الخلايا الهرمة والضعيفة سوف تستبدل بأخرى أصح وأقوى.

لاشك أنك رأيت براعم الشجر تطلع من خلال سلاسل صخرية، حيث بالكاد يوجد غذاء يكفي لبعض الطحالب أن تعيش. وعرفت أن هذه البراعم تنمو لتصبح شجر ضخم قوي. فكيف يتم ذلك؟

إن بذرة الشجرة هي النواة الجوهرية. أول عمل تقوم به بعد أن تكتسب الحرارة، تنبت وتفجر قشرتها وترسل برعما –عاليا– مستعملة الطاقة الكامنة في البذرة ذاتها. وحينما تجد أن طاقتها ليست كافية للنمو والحياة، ترسل جذوراً إلى التربة حولها كي تجذب وتمتص العناصر الضرورية.

ولكن إذا صدف وكانت البذرة قد سقطت على سلسلة صخرية، فستجد حالاً أنه لا يوجد تربة كافية لإمدادها بالرطوبة والغذاء. إنها لا تيأس، بل ترسل جذورها إلى كل فجوة وشق حتى تصل إلى الرطوبة والغذاء. بالحقيقة إنها تفلق وتشق الصخور في بحثها عن الرطوبة والغذاء.

البذرة هي السبب الأول – الضرورة (الحاجة)، والنواة أسباب أولى. أما البيئة (الظروف) فثانوية.

البذرة وبما أعطيت من حياة في نواتها، تجذب إلى ذاتها الاحتياجات الضرورية للنمو بالرغم من كل الظروف المحيطة بها. المهم هو الحياة في البذرة —وليس البيئة والمكان الذي وقعت فيه.

أننا نشاهد نفس القانون يسري في جميع أنحاء الطبيعة. أولا الحاجة (الضرورة) ثم الوسيلة. وأنت كائن حي إذا جعلت جاذبيتك بما فيها الكفاية، بإمكانك أن تجلب لنفسك أية عناصر تحتاجها، ولو كانت في نهاية العالم.

الطاقة الحيوية في داخلك

خلق الله فيك بذرة الحياة. وأعطاها القدرة لأن تجذب لذاتها أي شيء تحتاجه لنموها، كما فعل في بذرة الشجرة. أعطاها القوة لتجذب لذاتها أي شيء تحتاجه للنمو والكمال، كما فعل سبحانه للشجرة. وزيادة على ذلك، أعطى سبحانه البذرة الحياة فيك قوة جذب كل ما تحتاجه للتعبير اللانهائي عن ذاتها.

الحياة كما ترى هي ذكاء، إنها طاقة وقوة كاملة شاملة. الحياة في كل مكان تسعى دوماً للتعبير عن نفسها!

في اللحظة التي تقف فيها الشجرة عن النمو، في هذه اللحظة تبدأ الحياة في البحث في مكان آخر عن الوسائل والطرق التي تعبر من خلالها بصورة أفضل عن ذاتها. وفي اللحظة التي توقف أنت التعبير عن الحياة بالنمو والتطور، في تلك اللحظة تبدأ الحياة بالبحث حولها لإيجاد منافذ ووسائل أخرى أفضل للتعبير عن ذاتها.

الشيء الوحيد الذي يستطيع أن يعرقل سير الحياة ونموها هو الوسائل والطرق التي تعمل وتسري فيها. العرقلة والحصر والتحديد لنمو وتطور الحياة هو ما تضعه أنت في طريقها.

الناس يوقفوا ويربطوا عقولهم الباطنة بأسلاك من الخوف والقلق. إنهم يضعون مرابط وعوائق من الحدود والحوافز في طرق تموينهم وتطورهم ونموهم. ثم يتعجبون ويستغربون كيف أنهم لا يستطيعون التعبير عن زيادة في النمو والحياة في أجسادهم ونفوسهم، ولماذا لا يجدون مزيداً من الراحة والسعادة في محيطهم وبيئتهم.

الله سبحانه وضع بذرة من ذاته العلية فيك "ونفخنا فيه من روحنا" تلك البذرة سماها الحياة. أعطاها قوة لا نهائية فيه لتجذب لذاتها كل ما تحتاجه للتعبير والتطور. ولكنه سبحانه أعطاك زيادة على ذلك الإرادة الحرة –أي ترك لك حرية الاختيار لتوجيه ذلك التعبير– لتجذب مزيداً من النمو والسمو فلا تضع في الطريق العراقيل والحواجز، من خلال الاتجاهات السلبية والنوايا السيئة والأفعال والعادات المدمرة للنمو والحياة.

في أعماق ذاتك بذرة –بذرة من الله– من أمر الله، إنها بذرة الحياة. في داخل هذه البذرة تكمن صورة متقنة لجسدك. فيها القوة والطاقة المتقنة لتجلب لك كل عنصر تحتاجه لتعطي جسداً متقناً في أحسن تقويم.

إذا كنت مريضاً، ضعيفاً، عاجزاً..فهذا معناه أن والديك أو أنك نفسك وضعت عوائق من الخوف والاعتقادات السالبة في طريق بذرة الحياة في داخلك، مما أدى إلى مرض أو عجز أو شلل بعض أعضائك.

العلاج؟ بسيط: ارفع وأزل الحواجز والأربطة! تغاضى عن هذه النواقص! إنها حالة ومظهر نقص في الحياة، قم وحرّك وحفّز وهيّج بذرة

الحياة في داخلك. حركها واشحنها لتجذب لذاتها كل عنصر ضروري لملئ الصورة المتقنة لجسدك التي في أعماقها.

إذا حفّزت وحركت بذرة الحياة في داخلك، إذا مددتها بالوسيلة والقنوات والطرق التي من خلالها تعبر عن ذاتها، فسوف يصبح لديك الإمكانات والقدرة على طلب أي شيء أو أي عنصر تحتاجه، وسوف تحصل عليه بأقرب الوسائل الممكنة.

الصحة، الثروة، الحب..كلها أحوال. أما بذرة الحياة في داخلك فهي الأهم، وما تعطي هذه البذرة من وسيلة وطرق للتعبير. بذرة الحياة -النفخة من روح الله- الشعلة المقدسة هي الأساس، وخلافها أمور ثانوية. لذلك تغاضى عن كل شيء من الأحوال والظواهر، واذهب مباشرة إلى المصدر الأول. إلى النبع وإلى الأصل -إلى الحي القيوم جل جلاله-.

لقد عرف أحدهم الرغبة في داخلك بأنها يد الله تقرع على بابك بما لديك من رحمة ومدد وعون لا نهائي. لذلك ازرع بذور ما تريده وترغبه، تجربة، وإيمان، وتأكد أن المحصول سيكون كما زرعت، مثلما تزرع حبوب القمح في أرض خصبة.

إذا كنت عاجزاً، مريضاً، طريح الفراش. ماذا تفعل؟

علاجك في إطلاق وتحرير الحياة المحصورة والمتجمّدة في عضوك المريض أو المصاب، صب هذه الطاقة في صورة وقالب جديد متقن.

شعور حادّ وقوي

الطريقة إلى إطلاق طاقة الحياة في هذا العضو المريض، هو أن توجه وتعطي كل طاقتك الحيوية إلى هذه الرغبة الوحيدة، وبإثارتك لشعور حاد

عميق وقوي وإيجابي مما يؤدي حالاً إلى كسر القشرة وجلب كل ما تحتاجه من العناصر للنمو السليم والتعبير المتقن الكامل.

يجب عليك أن تشعر شعوراً قوياً عميقاً أن شفاءك وخلاصك في بذرة الحياة (طاقة الحياة، الطاقة الحيوية في داخلك)، في الروح السامية التي هي نفحة من روح الله. يجب أن تؤمن كلياً بهذه الشرارة المقدسة التي تسري وتحيط بكيانك، وأنك على يقين بالاعتماد عليها والتسليم لها وبطاقتها وقدرتها في سلوك طريق الصحة والشفاء والكمال.

لن تحتاج إلى وقت طويل

عندما يغمرك الإيمان والشعور العميق بالشفاء فستجد أنه أسرع أسلوب وأضمن طريق غالباً ما يحمل المدد والراحة حالاً. كما قال د. كابوت أستاذ الطب في هارفرد: "إذا كانت الطبيعة بمعونة الاتجاه العقلي والعاطفي الإيجابي تستطيع أن تشفي قرحة بمدة ٣-٤ أسابيع، فلماذا من غير الممكن لنفس الطاقة والقوة أن تشفي ذات القرحة بثلاثة أو أربع دقائق، عندما تسرّع طرق الشفاء بصورة غير طبيعية وذلك عندما يمر المرء بتجربة دينية (عاطفية) عميقة؟".

تركيز القدرات
سبيل إلى القوة وتحقيق الأهداف

"أفكارك تجلب إليك قوى من الخارج
من ذات النوع الذي تخزنه في نفسك"

"راسكين"

إن معظم الناس لا يعرفون على الإطلاق تلك القدرة الخارقة التي نستطيع التحكم فيها فور تركيزنا كل ما لدينا من قدرات للسيطرة على هدفنا أو اتجاه واحد من مناحي حياتنا. فالتركيز المحكم هو مثل شعاع الليزر يستطيع اختراق أي شيء يبدو وكأنه يقف في وجهنا. فحين نركز فكرنا باستمرار على هدف معين كالارتقاء إلى مستوى أفضل في ناحية ما من حياتنا فإننا نطور في أنفسنا تميزاً فريداً يمكننا من تحسين تلك الناحية وتطورها.

إن أحد الأسباب التي تجعل القليلين منا فقط يحققون ما يصبون إليه هو أننا لا نوجه أفكارنا، كما أننا لا نركّز قدراتنا. فمعظم الناس يمضون في حياتهم وهم يجرجرون أقدامهم دون أن يقرروا إتقان ناحية معينة من نواحي حياتهم بشكل خاص.

يبدو أن عشر القدرة التي تبددها في التفكير الطائش، العقيم، إذا أنت وجهتها بتعقل وبفطنة وإدراك إلى نواحي إيجابية من الصحة والسعادة

والنجـاح، كنـت إنسـاناً مختلفـاً تمـام الاخـتلاف. فهـذا التبديـد للأفكـار والقدرات من الأمور السيئة والخطيرة في الحياة.

الأفكار تـأتي وتـروح بسهولة عظيمـة. بل إنهـا تخطـر وتسرح بسـرعة فائقة. حتى إذا تساءلنا أين تـذهب هـذه الأفكـار، ومـن أيـن تـأتي لتملكتنـا الحيرة مـن أمـر سـرها، ونعـود أدراجنـا مـرة أخـرى إلى تيـارات الفكـر الـتي تعودت عقولنا الانسياق معها عن طريق العادة راضية بها، قانعة بالاعتقاد أن هذه الأسـرار يعجز عن تفسيرها الإنسان.

إن الحياة دائبة، والفكـر جزء من الحياة، والحياة لا يمكن أن تقـف سـاكنة هادئـة بـأي حـال. وهنـاك مـن تيـارات الفكـر مـا لا يمكـن أن يعـوق سيرها أي سير غامض.

ينبغـي علينـا أن نفكـر. أمـا الـذين يخفقـون في توجيـه طاقـة فكـرهم تجاه الأهداف والأعمـال البنـاءة، سـرعان مـا يجـدون أن هـذه القـوة تتـصرف من تلقاء نفسها إلى الأعمال السلبية الهدامة.

لقد خلقنا لكي يقدم كل منا شيئاً فريداً، وإن هبـة خاصـة عملاقـة ترقد في أعماق كل منا. فلكل منا موهبة خاصة، قدْر ما من النبـوغ ينتظـر من يدق عليه يوقظه من سباته. قد تكون موهبة فنية أو علميـة. وقـد تكـون طريقـة خاصـة في التعامـل أو التواصـل مـع مـن تحـبهم أو الـذين يعيـشون في بيئتـك. ربمـا كانـت موهبـة في التواصـل مـع الآخـرين، أو ابتـداع أسـاليب جديدة في مهنتك أو عملك. فالله سبحانه وتعالى خلقنا جميعاً بحيث يكـون كل منا فريداً في شخصيته أو نمطه.

لقد كشفت الأبحاث والتجارب أن المصادر الـتي نحتاجها لتحويل أحلامنـا وأهـدافنا إلى واقـع موجودة في داخلنـا حيـث تنتظـر اليـوم الـذي

نقرر فيه أن تستيقظ وتطالب بالحق الذي خلقه الله سبحانه وتعالى معنا ونرفع من مستوى وجودنا ونستمتع به ونستخدمه لتحقيق نتائج عملاقة في حياتنا.

القوة الخارقة ترقد في ذات نفسك

الشخص المتوسط الذي ليست له خطة في الحياة، أو أهداف معينة يبغي تحقيقها، إنما يقف حائراً متردداً فيما يريد. وهذه الحيرة تجلب له بلبلة وارتباكاً ذهنياً. وهذا الارتباك الذهني يسمح بالدخول للعديد من الأفكار الهدامة، المخربة، التي تجعل من الإنسان شخصاً بائساً، عليل النفس والجسم، مخفقاً خاملاً.

الناس تواقون بطبيعتهم إلى الأشياء التي تجلب لهم المتعة ومسرات الحياة، وأشهى هباتها. ولكنهم فاشلون في أن يفهموا أو يدركوا أن حلقة الوصل بتلك القوى الخارقة إنما ترقد في ذات أنفسهم. وأنهم دائمو البحث عنها خارج حدود ذواتهم.

والإنسان الذي ليست له غاية أو هدف إيجابي نبيل في الحياة، إنما يقطع "خط الاتصال مع القدرة"، ويحرم نفسه متع الحياة التي وهبها سبحانه وتعالى إليه.

الإنسان يحصد ما يزرع

إن للفكر براعة فائقة، ومقدرة عجيبة في إنتاج ما يقدمه. ومن العجيب أننا ونحن نعرف هذا عن تجربة، نسمح لأنفسنا بالاستمرار والمثابرة في التفكير بإلحاح دائم في أشياء لا نحبها ولا نريد أن نقوم بعملها.

بينما يكون العقل الباطن طول الوقت جاداً في البحث عن بعض وسائل يعبر بها عن نفسه تعبيراً مادياً.

إن الأحلام العقيمة الفارغة، والأوهام التافهة، والأفكار المبعثرة بدون أهداف محددة، لن تنجز شيئاً البتة؛ لكنه التركيز القوي الفعال على أهداف إيجابية محددة والمتبوع بالحركة هو الذي يحمل قدرة الفكر والعقل الباطن على العمل الذي نرغب في تأديته. فينبغي علينا أن نعمل إذا أردنا تحقيق أهدافنا ومثلنا العليا. فعن طريق تحويل الطاقة والقدرات إلى أنماط وأشكال أخرى يجد الفكر والعقل الباطن تعبيراً، وبإيجاد التعبير يتم العمل.

إن الأشياء العظيمة إنما تنتج دائماً من وصل أشياء صغيرة ببعضها وصلاً بارعاً، وضم شملها بمهارة وإتقان. وباتخاذك الخطوة الأولى تحصل على القدرة التي تساعدك على اتخاذ الخطوة الثانية. وإذا كان لدينا الهدف أو الفكرة النافذة الصائبة عما نرغب أخيراً تحقيقه وإنجازه فسيبقى العقل الباطن والمخيلة الخلاقة أمينة على واجباتها بوساطة التركيز إلى أن نبلغ الغاية التي نأملها، وندرك الغرض الذي نستهدفه ونريده.

إن الإنسان الذي يعمل على تحقيق أحلامه وأهدافه، إنما هو الذي يركز أفكاره على هدف أو غرض بعينه. ولا يسمح لنفسه أن يحيد أو ينحرف عن هذا الهدف حتى يتحقق. إنه يصون طاقته ويوجهها نحو هذا الهدف أو الغرض المعين. إنه يترك عقله لتنوع الفكر واختلافاته، ولكنه لا يسمح لأي إيحاءات مضادة أو عكسية أن تعوق أثر تفكيره أو هدفه الذي ينويه أو الذي صمم عليه.

قوة اتخاذ القرار والالتزام به (التصميم):

إن قدرات العقل غير محدودة، وإن أقوى سبيل إلى تشكيل حياتنا بعد وضع أهدافنا المحددة هو أن نحمل أنفسنا على القيام بالعمل والتغلب على قصورنا الذاتي (Inertia) ومخاوفنا. وإن اللحظات التي تتخذ فيها قراراتك هي التي تشكل حياتك. فالقرارات التي تتخذها في هذه اللحظة، وفي كل يوم هي التي تشكل ماهية شعورك اليوم، وماذا ستصبح عليه في المستقبل القريب والبعيد.

يقول بنجامين دزرائيلي: "ليس الإنسان هو مخلوق الظروف بل الظروف هي من صنع بني البشر". فقراراتنا، وليست ظروف حياتنا هي ما يقرر مصيرنا أكثر من أي شيء آخر. فكلنا يعرف أن هنالك من ولدوا وهم يتمتعون بامتيازات خاصة، امتيازات وراثية جينية، أو بيئية، أو عائلية، أو اجتماعية. غير أننا كثيراً ما نلتقي أو نسمع أو نقرأ عن أشخاص فجروا وتجاوزوا بالرغم من كل شيء كل الحدود والعوائق التي تفرضها عليهم ظروفهم باتخاذ قرارات جديدة ووضع أهداف محددة حول ما سيفعلونه بحياتهم. هؤلاء الأشخاص أصبحوا أمثلة للقوة اللامحدودة للروح الإنسانية.

وإنه باستطاعتنا، أنا وأنت، أن نجعل حياتنا أحد هذه الأمثلة، وذلك باتخاذ قرارات ووضع أهداف إيجابية محدّدة هذا اليوم حول الكيفية التي سنعيش بها في السنوات القريبة المقبلة وما بعدها من حياتنا. وفي الواقع أنك إذا لم تتخذ أي قرارات ولم تضع لك أهدافاً كي يقوم بتنفيذها عقلك الباطن الخارق حول كيفية تسيير حياتك، فإنك ستكون قد اتخذت قراراً بأن يوجهك محيطك بدلاً من أن تتولى أنت تشكيل حياتك ومصيرك.

القرار ينبغي أن يكون مقرونا بالالتزام. هنالك فارق بين أن تكون مهتماً بأمر ما وبين أن تكون ملتزما بتحقيقه. كما عليك أن تقرر بالإضافة إلى النتائج التي تلتزم بتحقيقها، نوعية الشخص الذي تلتزم بأن تكونه. فعليك أن تحدد مقاييس لما تعتبره سلوكاً مقبولاً من قبلك. فإن لم تحدد مقاييس أدنى ما يمكنك أن تتقبله في حياتك فإنك ستنزلق بسهولة إلى أنماط من السلوك والمواقف، أو نوعية حياة هي أدنى بكثير مما تستحقه. فعليك أن تحدد تلك المقاييس والمثل وتعيش بموجبها مهما واجهك في حياتك، فينبغي أن تبقى ملتزماً بقرارك بأنك ستعيش حياتك على أعلى وأفضل مستوى لها.

يبدو أن معظم الناس يقضون وقتهم وهم يحاولون ابتداع الأعذار لأنفسهم. وحسب زعمهم، يعود السبب في عدم تحقيقهم لأهدافهم أو في عدم ممارستهم نوع الحياة التي يرغبون فيها، لأن والديهم عاملوهم بطريقة معينة، أو بسبب عدم توفر الفرص أمامهم أثناء فترة شبابهم، أو بسبب عدم تلقيهم التعليم المناسب، أو لأنهم تقدموا في العمر، أو لأنهم مازالوا حديثي السن. كل هذه الأعذار لا تمثل عوائق فقط تحد من الفرص المتوفرة لك في حياتك، بل إنها في الواقع أعذار مدمرة ليست واقعية.

كما يبدو أن استخدام قوة القرار يعطيك القوة والقدرة على تجاوز أية أعذار تحول دون إجرائك تغييرات في أي جانب من جوانب حياتك حالاً وفي اللحظة، إذ يمكنها أن تبدّل علاقاتك، وبيئة عملك، ومستوى صحتك ولياقتك البدنية، ودخلك، وحالتك الاجتماعية والعاطفية. هذه القوة أو القدرة هي التي ستقرر إن كنت سعيداً أم حزيناً، إن كنت محبطاً ضجراً أم تتفجر حماساً وحيوية ونشاطاً، تستعبدك الظروف أم تعبر عن حريتك. هذه القوة هي مصدر التغيير في داخل أي فرد ومجتمع.

يمكنك الآن أن تقرر أن تفعل شيئاً جديداً. عُد للدراسة، تعلم مهنة جديدة، تعلم لغة أخرى، مارس هواية جديدة، ابدأ في قضاء وقت أطول مع أطفالك، أو في العناية بالحديقة والنباتات. يمكنك في الواقع أن تفعل أي شيء إن قررت ذلك فعلاً. فإذا لم تكن ترتاح للعلاقة الحالية مع شخص ما فقرر تغييرها. وإن كنت لا تحب عملك الحالي بدّله. وإذا كنت لا ترتاح لما تحس وتشعر به، فبدّل هذا الإحساس والشعور. وإذا كنت تريد مستوى أعلى من الصحة والحيوية واللياقة البدنية يمكن أن تغير وضعك هذا الآن.

عليك أن تدرك الآن أن بإمكانك اتخاذ قرار جديد قد يغير مجرى حياتك على الفور، قراراً ربما حول عادة ستغيرها، أو مهارة تود إتقانها، أو قراراً حول كيفية التعامل والتواصل مع الناس. اتخذ الآن القرار الذي سيسير بك في اتجاه إيجابي وقوي ليصل بك إلى السعادة والنمو والنجاح.

لقد كتبت هذا الكتاب الذي تحمله الآن بين يديك كي توقظ القوة الخارقة لاتخاذ القرار ووضع أهداف محددة ولكي تطالب بحقك الطبيعي -الذي وهبك إياه الله سبحانه وتعالى- من القوة الخارقة اللامحدودة للعقل الذي مُيزت به عن سائر المخلوقات. فحياتك ستتغير حالما تتخذ قراراً جديداً إيجابياً مناسباً تلتزم به.

القرارات هي التي تقف وراء المشاكل كما أنها هي التي تقف وراء السعادة والفرص. القرارات الصادقة هي القوة التي تضئ المسار الذي يحول الأهداف والأحلام واللامرئي إلى حقائق مرئية.

هذه القوة الدافعة والمحركة هي موجودة لديك بالواقع. والأثر القوي والمفجر للقرار لا يقتصر على فئة قليلة مختارة من الذين يمتلكون

الامتيازات أو المال أو الخلفية العائلية والاجتماعية، بل هي تتوفر للعامل البسيط، كما تتوفر لكبار الشخصيات. وهي تتوفر الآن في هذه اللحظة. ويمكنك في اللحظة التالية تماماً أن تستخدم هذه القوة المحركة الدافعة والهائلة لعقلك الباطن التي تنتظر كامنة في داخلك بمجرد امتلاكك الشجاعة الكافية والتصميم على استدعائها. ابدأ الآن بأن تعلن: "هذا ما ستكون عليه حياتي، وهذا ما سأفعله والتزم به. لن يقف في وجهي بإذن الله ما يحول دون تحقيق أهدافي.

إن المهم ليس الموقع الذي تبدأ منه، بل القرارات التي تتخذها حول الموقع والهدف الذي تصمم على الوصول إليه. ليس من المهم في البداية أن تعرف كيف تتوصل إلى نتيجة وتحقق هدفك، بل أن تصمم على التوصل إلى سبيل ذلك، مهما كانت التحديات.

أسلوب لتحقيق الأهداف والنجاح النهائي:

- قرّر ماذا تريد (تعيين الهدف المحدد).
- أقدم على العمل.
- راقب النواحي التي تنجح والتي تفشل.
- غيرّ اتجاهك إلى أن تتوصل لتحقيق ما تريد.

إن اتخاذ قرار بالتوصل إلى نتائج يؤدي إلى تحريك الأحداث. فإذا قررت بصدق ما تريد وحملت نفسك على اتخاذ الإجراء اللازم، وتعلمت منه، وغيرت اتجاهك أو طريقة تناولك للموقف فإنك ستحقق بذلك قوة الدفع المحركة اللازمة لتحقيق النتائج أو الأهداف المحددة. إذ أنك بمجرد أن تلزم نفسك بصدق بأن تعمل على حدوث أمر ما فإن موضوع

"كيف" سيكشف نفسه بنفسه وهذه هي مهمة وقدرة عقلك الباطن الخارقة.

يقول يوهان وولنجانج غوته: "هنالك حقيقة مبدئية واحدة تتعلق بكل أعمال المبادرة والإبدا· وهي أنك في اللحظة التي تلتزم فيها التزاماً كلياً فإن العناية الإلهية ، نهب لمساندتك". لنتبع نصيحة شركة صناعة المعدات الرياضية "نايك" وهي "بادر للعمل". وإن اتخاذ قرار صادق يعني قطع دابر أي احتمال آخر وعيني الالتزام بتحقيق نتيجة.

إن معظمنا يشعر بقدر هائل من الراحة حين يكون لدينا هدف واضح لا مجال للتساؤل بشأنه. مثل هذا الوضوح يمنحنا القوة، وبه نستطيع التوصل إلى النتائج التي نود أن نحققها فعلاً لحياتنا.

وإن الطريقة الصحيحة لاتخاذ قرارات أفضل هي اتخاذ مزيد من القرارات. ثم احرص على التعلم من كل قرار تتخذه، بما فيها تلك القرارات التي بدا لك بأنها تنجح على المدى القصير. وهذه تحسّن من قدرتك على التقييم، واتخاذ قرارات أفضل في المستقبل. كما عليك أن تدرك بأن عملية اتخاذ القرار هي شأنها مثل كل مهارة أخرى تركز كل جهودك على تحسينها، تصبح أفضل فأفضل بتكرارها مرة بعد أخرى. وكلما اتخذت قرارات أكثر كلما ازداد إحساسك بأنك تسيطر سيطرة أفضل على حياتك. فالتكرار منبع المهارة، والقدرة على التمييز يعطينا قوة تمكننا من اتخاذ قرارات أفضل، تمكننا بالتالي من التوصل إلى الأهداف والنتائج التي نرغب في تحقيقها.

أعد برمجة عقلك الباطن (الخفي)

على مر السنين يكون عقلك الباطن قد ركب نظاماً داخلياً لاتخاذ القرارات. وقد ركّب هذا النظام من قبل مصادر متباينة مثل الأبوين والمحيط العائلي والزملاء والمعلمين والراديو والتلفزيون والكم الهائل من الدعايات والإعلانات والثقافة على وجه الإجمال. ويمكن تشبيهه بحاسب إلكتروني قد برمج بهذا النظام من خلال تلك العوامل المختلفة التي تمر عبر العقل الظاهر دون مراقبة أو مناقشة أو تمييز وتتزرع في ثنايا العقل الباطن.

ومعظم الناس لا يحاولون ضبط هذا النظام مسبقاً، علماً أن بإمكاننا أن نتجاوز هذا النظام باتخاذ قرارات عن وعي في أي لحظة من لحظات حياتنا إذ ليس علينا أن نسمح للطريقة التي برمجت ماضينا بأن تتحكم في حاضرنا ومستقبلنا. يمكنك أن تعيد اكتشاف نفسك وإعادة برمجة عقلك الباطن وتنظيم قناعاتك وقيمك بصورة إيجابية وبالطريقة التي تجذبك في اتجاه أهدافك والتصميم الذي وضعته كمخطط أو برمجة جديدة لحياتك.

يقول "هنري ديفيد ثورو": "لست أعرف حقيقة مشجعة أكثر من قدرة الإنسان التي لا جدال فيها على رفع مستوى حياته بسعيه الواعي لذلك". المؤسف أن أعداداً كبيرة من الناس لا تتخذ غالبية قراراتها عن وعي. فالحياة مثل النهر ومعظم الناس يقفزون إلى وسط نهر الحياة دون أن يقرروا إلى أين يتجهون. ولذا فإن التيار سرعان ما يمسك بتلابيبهم، تيار

الأحداث، تيار الرغبات، تيار المخاوف، تيار العادات والتقاليد، وتيار التحديات. وحين تصل بهم الأمور إلى مفترق طرق في خضم هذا النهر فإنهم لا يقررون بطريقة واعية في أي اتجاه يتجهون أو أين هو الاتجاه الصحيح والطريق السليم بالنسبة لهم، بل يكتفون بالاندفاع مع التيار ويصبحون جزءاً من تلك الكتلة البشرية الغير واعية التي يوجهها محيطهم بدلاً من أن توجههم قيمهم ومثلهم. ولذا فهم يشعرون بأنهم قد فقدوا السيطرة. ويظلون في تلك الحالة اللاواعية يتخبطها تيار الحياة إلى أن يوقظهم صوت المياه الغاضبة في يوم من الأيام، حيث يكتشفون بأنهم أصبحوا على مسافة أمتار قليلة فقط من شلالات هادرة على متن قارب دون مجاديف. وحينذاك يتأهبون للعمل، ولكن بعد فوات الأوان.

لكن كيف يمكن أن تحوّل مجرى الأمور وتتجنب السقوط، وتمنع القوة الكامنة في النهر الغاضب من الإمساك بتلابيبك؟ ينبغي أن تحدد المسار الذي تنوي السير فيه، وتضع الأهداف الواضحة التي ترغب في تحقيقها، كما ضع خطة أو خريطة تمكنك بموجبها اتخاذ قرارات نوعية سليمة حول الطريق.

تغلب على مخاوفك
من اتخاذ القرار الخاطئ

يقول توماس أديسون: "لست أشعر ببرود الهمة، لأن كل محاولة خاطئة أتخلى عنها هي خطوة تقودني نحو الأمام". لا شك بأننا سنتخذ قرارات خاطئة في حياتنا، وسنرتكب أخطاء حتماً، فالإنسان ليس معصوماً عن الخطأ. لكن ينبغي أن تكون مرناً مهما اتخذت من قرارات، فتمعن في النتائج، وتعلم منها، واستخدم تلك الدروس لاتخاذ قرارات أفضل في المستقبل. وعليك أن تتذكر أن النجاح هو في الحقيقة نتيجة الحكم السليم. وما الحكم السليم إلا نتيجة التجربة، والتجربة كثيراً ما تكون ناتجة عن حكم خاطئ. والتجارب التي تبدو ظاهرياً سيئة أو مؤلمة هي الأهم أحياناً. ولذا علينا أن نلتزم بالتعلم من أخطائنا بدلاً من أن نلطم وجوهنا، ونلعن الأحوال والظروف التي أدّت إلى تلك الأخطاء.

وإلى جانب التجربة الشخصية في الأهمية، الإقتداء بشخص ركب أمواج بحر الحياة من قبل ولديه خارطة جيدة يمكن أن تسير على هداها. فيمكنك أن تجد قدوة لك في الأمور المالية وفي العلاقات مع الآخرين، وقدرة فيما يتعلق بصحتك وفيما يتعلق بمهنتك أو عملك، أو قدوة لأي سمة من السمات التي تريد أن تتعلم كيف تتقنها في حياتك. فأن من شأن هذا أن يوفر عليك سنوات من الألم ويحميك من الانجراف في تيار نهر الحياة.

وتذكر أنه لكي تنجح، لا بد أن تكون لديك نقطة تركيز بعيدة المدى. وقرارك بأن تلتزم بتحقيق نتائج طويلة الأجل.

وليس إجراءات قصيرة الأجل هو أمر في غاية الأهمية، شأن أي قرار تتخذه في حياتك. واعلم أن ما يبدو مستحيلاً على المدى القصير يصبح ممكناً على المدى الطويل، إن ثابرت والتزمت بقراراتك فعلينا لكي تنجح، أن نعوّد أنفسنا على التفكير في (المدى الطويل) ففصل الشتاء لا يستمر إلى الأبد، وإنك لو كنت تواجه تحديات اليوم فإنك لن تيأس قط من قدوم فصل الربيع.

سنة إلهية شاملة للوجود

إن سلامة الروح وصفاؤها واستقرار القلب باليقين يحدث انتظاماً في حركة الأعضاء الجسمية وترتيباً لعمل الجوارح، وللزعيم "غاندي" الصوفي رأي في اتصال الروح بالمادة يقول فيه أن فساد الروح بسبب اضطراباً في ظواهر الكون، فهو يعزو الزلازل والكوارث الطبيعية إلى اختلال في مسير الروح وفساد فيها، فإذا كان فساد الروح يحدث الاضطراب في ظواهر الكون فأولى أن يحدث شيئاً من الاضطراب في جوارح الحس والبدن.

إن القوانين الطبيعية لا تسير في طريقها غير متأثرة بالقوانين الروحية والقيم الإيمانية، ونتائجها تختلف فيما إذا آمن الناس واتبعوا فطرة الله ومنهجه أم خالفوا فطرته ومنهجه.

بالحقيقة إن السنن الإلهية وحدة لا تتجزأ وهي غير منفصلة.

فالقيم الروحية والإيمانية هي بعض السنن الإلهية في الكون كالقوانين الطبيعية سواء بسواء، ونتائجها مرتبطة ومتداخلة مع هذه القوانين الطبيعية. يقول تعالى: ﴿ولو أن أهل القرى آمنوا واتقوا لكفّرنا عنهم سيئاتهم ولأدخلناهم جنات النعيم. ولو أنهم أقاموا التوراة والإنجيل وما أنزل إليهم من ربهم لأكلوا من فوقهم ومن تحت أرجلهم﴾. ويتحدث سبحانه وتعالى عن وعد نوح لقومه: ﴿فقلت: استغفروا ربكم أنه كان غفاراً يرسل السماء عليكم مدراراً، ويمددكم

بأموال وبنين، ويجعل لكم جنات ويجعل لكم أنهاراً﴾ فهنالك ارتباط بين الواقع النفسي والروحي للناس والواقع الخارجي الذي يفعله الله بهم بسننه الإلهية: ﴿إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم﴾.

فالإيمان بالله، وعبادته واتباع فطرته التي فطر الناس عليها.. هذه نفاذ وتحريك لسنن الله.. هذه السنن ذات الفاعلية والاستجابة الإيجابية، نابعة من المنبع الذي تنبثق منه سائر السنن والقوانين الكونية التي ترى آثارها الواقعية بالحس والاختبار.

إن فطرة الإنسان النقية وشريعة الله للناس وصراطه المستقيم هي طرف من قانونه الكلي في الوجود. فإنفاذ هذا الطرف له أثر إيجابي في حياة الناس وسيرة الكون.

وهكذا يظهر التكامل والتناسق بين سنن الله جميعها سواء ما نسميه القوانين الطبيعية المادية وما نسميه القوانين والقيم الروحية الإيمانية. فهذه جميعها أجزاء من سنة الله الشاملة في الكون والحياة.

الإنسان قوة من قوى الوجود، وعمله وإرادته، وإيمانه، ونشاطه، وصلاته، وعبادته، ونواياه، وتوجهاته.. هي ذات آثار إيجابية في هذا الوجود وهي مرتبطة بسنة الله الشاملة للوجود... وكلها تعمل وتعطي ثمارها حين تتجمع وتتركّز وتتناسق، وهي حين تكون سلبية تفترق وتتصادم وتفسد آثارها وتضطرب وتفسد الحياة وتنتشر التعاسة والشقاء والعجز والمرض بين الناس. يقول تعالى: ﴿ذلك بأن الله لم يك مغيراً نعمةً أنعمها على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم﴾. فالارتباط قائم دقيق بين عمل الإنسان وتوجهاته وأهدافه وشعوره ونيته وبين مجريات الأحداث تبعاً للسنة الإلهية الشاملة للوجود.

كتب "جيمس لين ألن" يقول: ((سيجد المرء، متى غير اتجاهه الذهني حيال الأشياء والناس، أن الأشياء والناس سيستجيبون لهذا التغير بمثله.دع إنساناً يغير اتجاه أفكاره، وسوف تتملكه الدهشة بسرعة التحول الذي يحدثه هذا التغير في جوانب حياته المتعددة. إن القدرة الإلهية التي تكيف مصائرنا، مودعة في أنفسنا.. وكل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور في فكره، فكما أن المرء ينهض على قدميه، وينشط، وينتج بدافع من أفكاره، كذلك يمرض، ويشفى بدافع من أفكاره أيضاً)).

الطريق الفعال لتغيير سلوكنا

يوجد طريقة فعالة واحدة لتغيير سلوكنا، وهي أن نقرن بالسلوك القديم مشاعر فورية لا تحتمل من الألم، ومشاعر فورية قوية من البهجة والمتعة والسرور للسلوك الجديد. وما علينا إلا أن ننفذ خطوات بسيطة قليلة تؤدي بالنتيجة إلى العثور على طريق مباشر يمنحنا القوة والعزم للتخلص من الألم والعادة التي نرغب في تغييرها ويصل بنا إلى المتعة والنتيجة الجديدة التي نرغب في تحقيقها، وهذه الخطوات هي:

- قرر ما تريده بالضبط (ضع هدفك المحدد).

إننا نحصل على ما نركز عليه في الحياة. فإذا ركزنا على هدفنا المحدد وما نريده فإننا سنجني المزيد منه. فأول خطوة لحصول أي تغيير هي أن نقرر ما نريد بالفعل بحيث يكون هنالك ما نتحرك باتجاهه. وكلما كنت قادراً على تحديد هدفك وما تريده ازددت وضوحاً وازدادت القوة والطاقة التي تجدها تحت إمرتك وتصرفك لتحقيق ما تريد، وبسرعة كبيرة.

كما ينبغي أن نعلم ما هو الذي يمنعنا من تحقيق ما نريد. وما يمنعنا إجراء التغيير هو أننا نربط عادة ودوماً بين التغيير وبين الإحساس بألم أكبر مقارنة ببقائنا على ما نحن عليه.

احصل على دعم وذلك بربط الألم الشديد بعدم التغيير الآن والغبطة والمتعة الشديدة بتجربة التغيير الآن.

التغيير هو دائماً تقريباً مسألة تحفيز. وهو يظل أمراً في نطاق التمني وليس أمراً واجب التحقيق. أو أنه واجب التحقيق ولكن في (يوم ما). والطريقة الفعالة الوحيدة التي تدفعنا إلى التغيير الآن هي خلق حالة نشعر بأنها عاجلة تكون من الشدة بحيث تجبرنا على متابعة الأمر. فإذا كنا نريد خلق تغيير فيجب أن ندرك بأن المسألة ليست فيما إذا كنا نستطيع أن نفعل ذلك، بل فيما إذا كنا سنفعل ذلك. وما إذا كنا سنفعل ذلك أم لا يعتمد على مستوى تحفّزنا والذي يعتمد بدوره على إحساسنا بالألم والمتعة اللذين يشكلان طبيعة حياتنا.

إن لدينا مشاعر مختلطة حيث نقرن كلاً من الألم والمتعة بالتغيير، مما يجعل ذهننا غير واثق مما علينا أن نفعل، ويحول دون استخدامنا كل ما لدينا من طاقات وقدرات لإحداث تغيّرات يمكنها أن تحدث في غضون لحظة إذا ما سخّرنا كل ما لدينا من قوة في سبيل هذا الأمر.

وإن أحد الأمور الذي يمكن أن يحوّل اتجاه أي إنسان هو الوصول إلى درجة عتبة الألم مما يعني التعرض لألم يصل إلى مستوى من القوة والشدة بحيث تعرف أنه يجب عليك أن تغيّر الآن دون شك، في هذا المستوى يقول عقلك: (كفى، لا أستطيع الاستمرار يوماً آخر ولا حتى لحظة واحدة وأنا أشعر أو أعيش على هذه الطريقة وهذا الأسلوب).

ربما تقول مثلا: (أجل إنني غير سعيد الآن في علاقتي بفلان، ولكن ماذا يحدث إن تخليت عن هذا الوضع ولم أجد وضعاً أفضل؟ لقد أصبحت أعرف على الأقل كيف يمكنني أن أتعامل مع الألم الذي أواجهه الآن).

إن مثل هذا التفكير هو الذي يمنع الناس من إجراء التحوّلات والتغييرات المطلوبة. غير أن الألم الناجم عن هذا الوضع غير السوي وغير

الملائم يبلغ مستوى أعلى من الخوف من المجهول في يوم من الأيام، وبذلك تبلغ تلك العتبة النهائية وتُقدم على التغيير.

لماذا لا يتغير الإنسان علماً بأنه يشعر ويعرف بأن عليه أن يفعل؟ الحقيقة أنه يربط ألماً أكبر باحداث التغيير مما سيشعر به إن لم يتغير. ولكي نحدث التغيير في أي شخص، بما في ذلك أنفسنا، ينبغي علينا بكل بساطة أن نعكس هذه المعادلة بحيث يصبح عدم التغيير مؤلماً جداً بحيث يتجاوز عتبة احتمالنا، بينما يصبح التغيير جذاباً وباعثاً على السعادة والمتعة.

إسأل نفسك أسئلة تبعث على الشعور بالألم مثلاً: ما هي كلفة عدم تغيّري؟ ما الذي سأخسره في حياتي في النهاية إن لم ألجأ إلى التغيير؟ ما هي الكلفة العاطفية والبدنية والذهنية والروحية والمالية التي أتحملها الآن نتيجة لعدم التغيير؟ وغير ذلك من الأسئلة التي تجعل الألم الناتج عن عدم التغيير يتغلغل في أعماقك وشعورك بصورة فعلية وقوية، وفورية بحيث أنك لا تستطيع أن ترحب بعد اتخاذ القرار والإجراء الذي يحث التغيير.

كما استخدم أسئلة ترتبط بالمتعة والسعادة بحيث تساعدك على ربط هذه الأحاسيس الإيجابية بفكرة التغيير. إذا تغيرت فكيف أشعر عندئذ، وهي قوة الدفع والطاقة التي سأتمتع بها في حياتي إذا استحدثت هذا التغيير؟ ماذا يمكنني أن أحقق إذا أحدثت هذا التغيير هذا اليوم؟

لتحقيق نتائج جديدة في حياتنا لا يكفي أن نعرف ما نريد ونحصل على قوة الدفع اللازمة لتحقيق أهدافنا. فقد تكون لدينا الحوافز القوية للتغيير ولكننا إذا تابعنا القيام بنفس الأعمال وإتباع نفس الأنماط

السلوكية غير المناسبة فإن حياتنا لن تتغير ولن نواجه إلا نفس الآلام والإحباطات.

أحيانا يريد الناس إحداث تغيير ما لأن سلوكاً أو نمطاً عاطفياً معيناً يسبب لهم الألم غير أنهم يحصلون في نفس الوقت على فائدة من الشيء ذاته الذي يحاولون تغييره. فإذا تعرض إنسان ما لإصابة وبدأ الجميع بالعناية به بصورة كبيرة وإحاطته بالاهتمام الكبير فإننا نلاحظ أن هذا الشخص لن يتعافى بالسرعة المتوقعة. وعلى الرغم من أن هذا الشخص يريد التخلص من الألم غير أنه في اللاوعي يريد التمتع بالمزيد من الاهتمام.

ابتداع بديل جديد يمنحنا القوة

إن اخفاق معظم الناس في العثور على بديل يمكنّهم من التخلص من الألم وتحقيق مشاعر الغبطة والسرور هو في الواقع السبب الرئيسي الذي يجعل محاولات التغيير لدى الإنسان مؤقتة فقط.

ما تحتاجه هو ملء الفجوة بمجموعة جديدة من الخيارات التي ستعطيك نفس مشاعر الغبطة والمتعة دون أي تأثيرات جانبية سلبية. فإذا أقلعت عن تناول الكحول أو التدخين مثلاً فإن عليك أن تتوصل إلى طريق جديدة، أو العديد من الطرق الجديدة لتحل محل أي فوائد كنت تتلقاها من السلوك القديم، إذ ينبغي عليك المحافظة على فوائد المشاعر أو السلوك القديم بواسطة أنماط السلوك أو المشاعر الجديدة، في الوقت الذي تتخلص فيه من المشاعر أو السلوك القديم بواسطة أنماط وأساليب السلوك أو المشاعر والأحاسيس الجديدة. وببساطة يمكنك السير على خطى أثر أناس استطاعوا أن يبدلوا أحوالهم بأنفسهم. أبحث عن أشخاص تمكنوا من تحقيق تغيرات نهائية، فلا شك أنه كانت لديهم بدائل تحل محل سلوكهم القديم.

- كيّف النمط (الهدف) الجديد إلى أن يصبح عادة ثابتة:

إن العقل الباطن لا يستطيع التمييز بين شيء تتخيله تخيلاً واضحاً وبين شيء تمارسه ممارسة فعلية. وإننا نستطيع أن نروّض أنفسنا على أي سلوك من داخلنا إذا ما أدينا هذا السلوك بالتكرار الكافي والقوة

العاطفية اللازمة – وكما يقول (مارك توني): (ليس هناك ما يعجز التمرين عن أدائه. ليس هناك ما لا يستطيع تجاوزه. إذ يستطيع أن يحوّل الأخلاق السيئة إلى حسنة، كما يمكنه أن ينسف المبادئ السيئة ويخلق مبادئ حسنة. أنه يستطيع أن يرفع من مستوى البشر بحيث يصلون إلى أعلى مستوى يمكن للإنسان أن يصل إليه).

التوقيت وقانون تعزيز السلوك

إن التوقيت المناسب هو أمر حاسم جداً للتكيّف الفعال. فإذا صاح مدرب الفريق الرياضي (رائع) حين ينفذ فريق كرة القدم تمريرة ممتازة فإن لذلك تأثيرا أكبر مما لو انتظر إلى ما بعد انتهاء اللعبة ليجتمع بأعضاء الفريق لمناقشة نتائج اللعبة، وذلك لأننا نرغب دائماً أن نقرن أحاسيس ومشاعر تعزيز القوة بالنمط الذي يجري أثناء حدوثه.

وأن أي نمط من السلوك أو الاتجاه المحدد يتم تعزيزه باستمرار يصبح عبارة عن استجابة أوتوماتيكية ومتكيفة. وإن كل شيء نُحقق في تعزيزه سيتبدد في نهاية المطاف. ويمكننا تعزيز سلوكنا أو سلوك الآخرين عن طريق التعزيز الإيجابي، أي أن نمنح مكافأة في كل مرة نتوصل فيها إلى السلوك الذي نريده. وهذه المكافأة يمكن أن تكون مديحاً، أو هدية...الخ، كما يمكن أن نستخدم التعزيز السلبي. فقد يكون هذا عبارة نظرة غير راضية أو تقطيبة أو صراخاً أو ربما عقوبة بدنية. ومن المهم أن نفهم بأن التعزيز هو استجابة لسلوك ما فور حدوثه، فيما العقوبة والمكافأة قد تحدثان بعد وقت طويل من السلوك. وكما يقول (جون لوك): (الخير والشر، المكافأة والعقاب هي الدوافع الوحيدة للإنسان الراشد، إنها المهماز والعنان اللذان يحفزان البشرية على العمل، وعلى الإنقياد).

التصميم والمرونة:

يقول أنطوني دونيز: (التصميم هو دعوة للإرادة الإنسانية كي

تستيقظ). وبالتصميم والمثابرة يمكنك أن تحقق أي شيء. لكن وأنت تتمتع بقوة التصميم تأكد من أن بامكانك أن تكسر وتغير النمط والأسلوب الذي تسير عليه إذا تطلب الأمر ذلك. فلماذا تخبط رأسك بالجدار إن كان بامكانك أن تحيد قليلا في اتجاه آخر حيث تجد باباً تنفذ منه؟ وعليك أن تستثمر قوة المرونة: فإذا كانت هنالك بذرة يمكن أن تزرعها لتضمن النجاح فهي القدرة على تغيير أسلوبك.

كيف تحصل على النجاح

إن عقلك الباطن (الوعي الباطن، آليتك الخلاقة) غائي (متعلق بالبحث عن غاية أو هدف). العقل الباطن يعمل في أحد مستوياته بموجب البحث عن أهداف أو نتائج معينة محددة واضحة. فعندما تعطيه هدف معين لإنجازه، تستطيع الاعتماد على نظامه – الأوتوماتيكي الموجه لأخذك إلى هذا الهدف أو هذه الرغبة، بصورة أفضل بكثير مما تستطيع (انت) – عقلك الواعي الظاهر – بتفكيرك التحليلي الواعي.

(انت) تعطي الهدف بتفكيرك بالنتائج النهائية. آليتك الباطنة الأوتوماتيكية تمد وتعطي (الوسائل) التي تحقق بها هذه الأهداف. إذا أحتاجت عضلاتك القيام بحركة ما لإعطاء نتيجة معينة، فإن عقلك الباطن يوجه هذه العضلات بصورة أتقن وأدق بكثير من إستطاعتك (بتكفيرك الذهني). وإذا احتجت لأي أفكار فإن عقلك الباطن سوف يؤمنها لك.

ينبغي عليك (انت) أن تزود الهدف. يجب أن تضع هدفا يستطيع أن ينشط آليتك الأوتوماتيكية الخلاقة. يجب أن تفكر بالنتيجة النهائية كاحتمالية حاضرة الآن. احتمالية تحقق الهدف. يجب أن ترى بوضوح حتى تصبح (حقيقة) لدماغك وجهازك العصبي. حقيقة لدرجة أن المشاعر نفسها تستدعي وبنفس الصورة تحصل فيما لو حققت الهدف على أرض الواقع.

ما هو الشعور بالقلق؟ وماذا يحصل عندما نقلق من احتمال حصول نتائج غير مرضية في المستقبل؟

إننـا نختـبر العواطـف ذاتهـا مـسبقاً، والـتي ستحـصل أيـضا فيمـا إذا أخفقنا وحصلنا على النتيجة الغير مرضية.

إننا نتصور الفشل لأنفسنا مسبقاً، ليس بصورة غامضة وغير واضحة أو بعبارات عامة مبهمة – بل بجلاء وتفصيل كبير. ونكرر تصورات الفشل لأنفسنا. ونعود بذكرياتنا نبحث ونطلق صور الفشل الماضية.

إن دماغنـا وجهازنـا العـصبي لا يـستطيع أن يعـرف الفـرق بـين الخـبرة (الحقيقية) الواقعية والأخرى الـتي تـصوِّرت بجـلاء ووضـوح. عقلنـا البـاطن – آليتنا الأوتوماتيكية الخلاقة – يعمل دائماً ويستجيب بـرد فعـل متناسـب مـع البيئـة، والحـوادث أو الظـروف والأحـوال. المعلومـات الوحيـدة الـتي تخـص المحيط، الحوادث أو الاحوال تتوفر للعقل الباطن من خلال ما تعتقده (انـت) – عقلك الظاهر – أنه حقيقة تخص هذه الأشياء.

وعليه، إذا فكرنا بالفشل وتمسكنا به، وباستمرار تـصورنا الفـشل لأنفسنا بتفاصيل واضحة حتى يظهر كأنه (حقيقـة) لجهازنـا العـصبي فإننـا سنختبر المشاعر التي تصحب الفشل الموضوعي الغير متخيّل.

مـن جهـة آخـرى، إذا أحتفظنـا بهـدفنا الإيجـابي بعقلنـا، وتـصورناه لأنفسنا بجلاء ووضوح حتى نجعله كـ(حقيقـة)، وفكرنـا بـه مـن وجهـة أنـه حقيقـة واقعـة جـاهزة، فإننـا سـنختبر (مـشاعر النجـاح): الثقـة بـالنفس، الشجاعة، والايمان ان النتيجة ستكون حسب رغبتنا وأهدافنا.

إننا لا نستطيع ان نطـل علـى آليتنـا الخلاقـة ونـرى إذا كانـت وجهتهـا النجـاح أو الفـشل. ولكنـا نـستطيع ان نعـرف (وضـعها) الحاضـر مـن خـلال شـعورنا. وعنـدما نعـرف أنهـا (ثبتـت وركـزت للنجـاح) فإننـا نختـبر (مـشاعر الفوز والنجاح).

أضبط آليتك الخلاقة للنجاح

إذا كان هنالك سر بسيط وحيد لعمل آليتك الخلاقة الباطنة، فهو هذا: إستدعي، أقبض على، أستحضر شعور الفوز والنجاح. عندما تشعر بالنجاح والثقة بالنفس، فإنك تعمل بنجاح. وعندما يكون هذا الشعور قوي، فانك لن تخطئ أبداً.

أن (شعور الفوز والنجاح) لن يجعلك ناجحاً، ولكنه إشارة إلى أنك تسير في طريق النجاح.

أنه مثل ميزان الحرارة، الذي لا يسبب الحرارة في الغرفة، بل يقيسها، وإنك تستطيع أن تستعمل هذا الميزان بطريقة عملية جداً. فعندما تحصل على وتختبر شعور الفوز والنجاح، فان آليتك الداخلية تضبط وتسير في طريق النجاح.

الأسهل والأكثر فعالية وتأثيراً هو ان تجدد ببساطة هدفك أو النتيجة النهائية المطلوبة. تصورها بنفسك بوضوح وجلاء، ثم أستحضر الشعور الذي ستختبره إذا أصبح الهدف المرغوب حقيقة جاهزة. وبعده فأنك ستعمل وتتصرف تلقائياً وبصورة خلاقة مبدعة.

وهكذا فانك تكون مستعملاً لقوى عقلك الباطن. فآليتك الباطنة الخلاقة تضبط وتركز للنجاح: بتوجيهك وهدايتك، وبالحركات العضلية الصحيحة وتعديلها حسب الضرورة، وتزويدك بالأفكار الخلاقة المبدعة، والعمل بأي شيء ضروري أو السير بأي طريق تحقق وتنجز الهدف.

كيف يعمل الشعور بالنجاح

ذاكرة الإنسان تعمل مثل الآلات الحاسبة بواسطة البيانات المخزنة، و(تذكر) الإعمال الناجحة وتكررها.

تعلم المهارات بصورة كبيرة هو نوع من ممارسة الخطأ والصواب حتى يتم تسجيل عدد من الأفعال أو الضربات الصحيحة في الذاكرة.

لقد ابتكر العلماء ما يسمى (فأرة الكترونية) باستطاعتها أن تتلمس طريقها المعين. أول مرة تخطئ عدة أخطاء – أنها تصطدم بالحيطان والعوائق. لكنها في كل مرة تصطدم بعائق تستدير ٩٠ درجة ثم تحاول المرور مرة أخرى. إذا صادفها حائط آخر أو عائق، تستدير أيضاً، وتتقدم. إخيراً، بعد عدة أخطاء من اصطدام ووقوف وإستدارة، فأنها تجتاز الفراغ المفتوح.

الفأرة الالكترونية، تسجل اللفات الناجحة، وتعيد لعبها وتمر من خلال الطريق المفتوح المعقد بسرعة وإتقان.

إن غاية التمارين بأنواعها المختلفة، العمل على إصلاح الأخطاء المكررة باستمرار، حتى نحصل على درجة عالية من الأفعال والضربات الصحيحة المسجلة في ذاكرتنا، ونكرر التجربة أو التمرين بنجاح.

عند الحصول على نموذج ناجح من العمل، فإن عمل الانموذج الكامل من البداية إلى النهاية ليس فقط خزن في الذاكرة الواعية

الظاهرة، لكن في علقنا الباطن، في أعصابنا وأنسجتنا – كما نقول في اللغة الشعبية: (لدي شعور في عظامي أنني أستطيع القيام بهذا العمل).

العقل الباطن يعمل ليلاً نهاراً. وبطريقة غير معروفة للإنسان، **العقل الباطن يستمد من قوى الذكاء اللانهائي القوة التي يحوّل بها رغباته لما يعادلها ويطابقها مادياً، مستعملاً دائما الوسائل الأكثر عملية للحصول على هذه النتيجة.**

أنك لا تستطيع أن تسيطر كلياً على عقلك الباطن، ولكنك تستطيع باختيارك أن تمده بأي خطة، أو رغبة، أو هدف ترغب في تحويله إلى شكل واقعي.

والعقل الباطن هو الطريق الواصل بين العقل الإنساني المحدود والعقل اللانهائي الغير محدود. أنه الواسطة التي بواسطتها يستطيع الشخص أن ينهل بإرادته من نعم وقوى العقل اللانهائي.

والعقل الباطن [illegible]ي الأسلوب السري الذي بواسطته تعدّل المنبهات العقلية وتحوّل إلى [illegible] لها روحياً. إنه الواسطة التي تنقل بها الصلاة والدعاء إلى المنبع الذي يجيب الصلاة والدعاء. والعقل الباطن هو وساطة الاتصال بين العقل المفكر الظاهر للإنسان والعقل اللانهائي.

تغلب على خوفك وقصورك الذاتي

نحن نعيش أقل من مستوى حياتنا، وعندما ننطلق من قيد الإشياء التي تعيقنا لبلوغ مستوى مقدرتنا وطاقاتنا الكامنة في أنفسنا نرى كأننا قد خلقنا من جديد، لنعيش حياتنا الطبيعية التي تظهر وكأنها خارقة للطبيعة.

إن جميع الأشخاص الذين عاشوا حياة منتجة من مخترعين، وكتاب، وفلاسفة، وفنانين، ورجال أعمال.... يستعملون أحيانا بصورة غير واعية اتجاهاً عقلياً إيجابياً يساعدهم على تحقيق أعمالهم وتطلباتهم.

هذا الاتجاه العقلي يأتي أحيانا من خلال الفلسفة، والعقيدة، أو الإعجاب بحياة بعض الشخصيات التاريخية التي أعطت أعمالا خلاقة وتركت بصمتها على سير الإنسانية وحياتها نحو التقدم والازدهار.

أصلح وحدد أهدافك

الفشل يُظهر ويبين أن الطاقة قد حولّت وصبت في القناة الخطأ. الفشل كالنجاح يحتاج إلى جهد وطاقة. إننا عادة نتصور أن النجاح هو النشاط والحيوية، وأن الفشل هو الكسل والجمود والتراخي والاستلقاء على الظهر. لكن هذا لا يعني أن الطاقة لم تصرف في حالة الفشل. الواقع أن طاقة كبيرة تصرف لمقاومة النشاط والحركة. فهناك صراع وقوة مجاهدة كبيرة تشن ضد قوى الحركة والحياة حتى نبقى جامدين وهادئين، مع أن هذا الصراع يحصل في ذاتنا الباطنة، ونادراً ما ندركه. فعدم الحركة الفيزيائية ليس علامة حقيقية أن قوة الحياة لم تحرق وتستنزف حتى الكسالى يستعملون الطاقة والوقود في كسلهم.

هناك طرق عديدة لقتل الوقت، ولا يظهر أنها مضيعة للوقت. وتظهر كأنها عمل واعي وقيام بالواجب والعمل الصعب، حتى أنها غالباً ما تجلب المدح والإستحسان من المشاهدين، وتطلق فينا شعور بالرضى والسرور. لكن إذا نظرنا بعمق لرأينا واكتشفنا أن هذه الطرق وهذه الأعمال تقودنا إلى أمكنة غير معروفة وغير معلومة، مما يجهدنا ويتركنا غير راضين، ونرى أن طاقاتنا قد صرفت إلى تحقيق الفشل بدل النجاح الذي نطمح بنيله من أعماقنا.

لماذا هذا الوضع الغريب؟ حيث يمكن أن تصرف ذات الطاقة لسعادتنا ونجاحنا والعيش بالطريقة التي أملناها وخطّطنا لها؟

الحقيقة، ليس من عاقل يواسي نفسه ويقول: عصفور في اليد خير من عصفورين على الشجرة، أو السفر بأمل خير من الوصول، أو نصف رغيف خير من عدم وجود الخبز. هذه الامثال هي تهكّمية وساخرة نتيجة بعض الخبرات، ولكنها ليست للعيش بها. إننا لا نخدع أحداً، برضانا ومبرراتنا التي تقبل من قبل زملائنا طالما أنهم في نفس القارب معنا.

الشخص الناجح يستمع إلى هذه الأصوات في الظلام بشكل تسلية ولهو وريبة وعدم تصديق، قائلاً في قرارة نفسه هناك كثير م [illegible] طليق في العالم.

إن لدى الشخص الناجح الشاهد الأفضل ان مكافئة الهدف والنشاط الموجه بصورة صحيحة يفوق جميع مخلفات الفشل، وان إنجاز واحد صغير في الحقيقة والواقع خير من جبل من الأحلام التي لا تطبق.

الناجحون يشاهدون نفس الشمس. يتنشقون نفس الهواء، يحبون ويحبون مثل غيرهم، ولديهم شيء آخر إضافي: المعرفة أنهم قد اختاروا النشاط والحركة في طريق النمو والحياة بدلاً من الموت والانحلال. لقد كان إمرسون على صواب عندما كتب: (النجاح طبيعي وشرعي؛ يعتمد على حالة عقل وجسم إيجابية، على قوة العمل، على الشجاعة).

لماذا نفشل؟ لماذا نعمل جاهدين للفشل؟ لأننا، بالإضافة لكوننا كائنات معرضة إلى إرادة الحياة والنجاح، إننا معرضون وتحت تأثير إرادة الجمود، السكون وعدم الحركة والقصور الذاتي – قوة الاستمرار الطبيعية (inertia). يجب أن نواجه إرادة الفشل ونستعمل طاقتها لتحقيق النجاح.

صحح إتجاهك العقلي

إن النجاح هو المقصد الطبيعي للإنسان، وغايته اللائقة. واستعمال الطاقة بصورة صحيحة من نشاط في الاتجاه الصحيح هو طريقنا للفوز والنجاح.

لكل شخص تعريفه الخاص للنجاح، ربما كان بصورة مكافئات مالية؛ ربما تضمن إعتراف من زملائنا؛ كثير من الباحثين في العلوم يعتبروا أنفسهم في قمة النجاح، إذا إمكن آخذ نظرية واحدة ووضعها في إطارها الصحيح بالنسبة للحقائق المادية المعروفة، حتى ولو لم يكن أسمه معروفاً خارج إختصاصه. أنه قد حقق الهدف الذي كان يعمل من أجله.

النجمة السينمائية تعادل في نجاحها الأم التي تربي عائلة من الأطفال بصورة صحية وتربية صالحة. مثال الشخص الآخر للنجاح ربما يختلف في إشتراكه بأي صفة مع مثالنا نحن. لكن عندما نراه يعمل برضى وسعادة مستغلا طاقاته ومؤهلاته بصورة صحيحة نعرف أننا نتعامل مع شخص ناجح.

عند (معرفتنا لأنفسنا) يمكننا أن نكون تصوراً صحيحاً للحياة الجيدة بصورة واضحة تلائم شخصيتنا وذاتنا الفردية. هذه الذات ربما أصيبت بالغموض والارتباك نتيجة لعبادة الأبطال التي ربما كانت سمة من سمات مراهقتنا، أو ربما الاعتبار الخاطئ أن ما هو نجاح لشخص ما هو في حد ذاته نموذج للنجاح لشخص آخر. ومن الخطأ اعتبار إنجازات وطموحات والدينا وأساتذتنا نموذج لنا بدلاً من البحث عن النموذج الذي يلائم ويناسب شخصيتنا الفردية وتكوينها.

لنرى السبب الذي يعمل على منعنا من القيام بالجهود الناجحة لتحقيق النجاح؛ وما هو الشيء الذي يغلبنا في جهودنا للنجاح؟ لننظر ونعتبر نجاح منوم مغناطيسي مع شخص مناسب: شخص يعاني من الدوار من على ارتفاع بسيط، عندما ينوم مغناطيسياً باستطاعته المشي فوق جسر من الخشب عالي الارتفاع. شخص آخر يظهر عليه العطف والرّقة، تحت التنويم المغناطيسي يرفع ثقلاً ضخماً. شخص يعاني من التلعثم في الكلام، تحت التنويم يمكنه أن يلقي خطاباً بدون أي لعثمة أو قصور في الكلام.

إحدى الحالات المثالية ذكرت في كتاب ف.و مايرز (التنويم في الشخصية الإنسانية).

ممثلة شابة، تحت التمرين والدراسة، استدعيت فجأة للقيام بدور نجمة المسرح. غمرها القلق والخوف. لكن بعد تنويمها قليلاً أدت الدور المطلوب باقتدار وتألق وذكاء. ونالت الاستحسان الكبير من المشاهدين؛ لكنها احتاجت إلى زمن طويل كي تستطيع تأدية دورها بدون مساعدة المنوم المغناطيسي، الذي كان يتواجد خلف خشبة المسرح في غرفة ملابسها.

بعد هذه الملاحظة يشير مايرز إلى أن الخجل الإعتيادي والقلق الذي يغمرنا من معالجة عمل جديد يزال كلياً عند التنويم المغناطيسي، وبدلاً منه نعمل بصورة متقنة وثقة.

يتابع مايرز فيقول إن الإيحاء المغناطيسي ما هو إلا تنقية وتطهير للذاكرة – يمنع استدعاء الفشل السابق، وإطلاق مجموعة من الاتجاهات المطلوبة الضرورية لنجاح الخطة المعينة.

نقول أننا نتعلم (بالتجربة والخطأ والصواب). نتعلم باكتشافنا أن نوعاً من العمل لا يعطي النتيجة التي نتوقعها؛ فنحاول مرة أخرى، وربما

عدة مرات، حتى نجد الأسلوب والطريقة التي تعطي وتنجز هدفنا. ثم أننا نتبنى الأسلوب الأخير من سلسلة الأعمال التي قمنا بها.

هذه هي الصورة العقلية التي تعطيها (التجربة والخطأ والصواب) من أسلوب التعلم. وهي صحيحة على وجه التقريب، لكنها تحذف التأكيد على عنصر من هذا الأسلوب الذي لا نراه ظاهراً أو نفكر به، لكنه لا ينسى إطلاقاً من (عقلنا الباطن) وهو (عنصر الألم).

أننا نعتقد أن النجاح هو الراسب الإجمالي الأخير للتجربة والمحاولات التي قمنا بها، وأنه يلغي من عقلونا جميع الفشل الذي حدث قبله. إننا لا نعتبر الأهمية الكبيرة لمستقبل سلوكنا لتلك التجارب التي انتهت بالفشل قبل نجاحنا الأخير. لقد نجحنا أخيرا، هذه حقيقة؛ لكن في ذات الوقت اختبرنا الفشل، أحيانا السخرية، أحيانا الإهانة، وأحيانا ألم حقيقي. إننا لا نحتفظ بذاكرتنا وعقلنا الباطن فقط عناصر النجاح الأخير، بل أثر التجارب التي كانت فاشلة وأن النجاح الذي تحقق في النهاية لا يمنع من أهمية الفشل والألم الذي سبقه بالنسبة لعقلنا الباطن.

العقل الباطن يخشى الألم، السخرية، والتعب: إنه يميل بمجهوده دوماً لتجنب الألم أكثر مما يميل إلى الحصول على اللذات.

وهكذا فإننا نواجه حقيقة تدل حالاً على سبب الخمود وعدم الحركة، التي نخضع لها ونستكين، بدل القيام بالعمل الذي يحقق منفعتنا وطموحنا. في اللحظات التي يكون فيها العمل الإيجابي لمصلحتنا، نجد أننا لا نعمل بالمرة كي لا نواجه مجرد احتمال الألم.

حتى لا نعيد ذكرى فشلنا السابق، وحتى لا نواجه مخاطر جرح نفوسنا مرة ثانية، أننا نقرر وبدون وعي أن نبقى جامدين ولا نقوم بأي عمل أو نشاط،

أو أننا نختار القيام بعمل سهل، أو نبدأ برنامج نقوم به ونتممه إلى حد النقطة التي كنا قد جرحنا فيها سابقاً؛ ونجد أي عذر للتغلب على تراجعنا المتسرع، تاركين العمل غير منجز، والمكافئة غير حاصلة. وهكذا يتغلب العقل الباطن، فعلى الأقل لم نجرح مرة ثانية في بقعة حساسة سابقة.

طبعاً، غير معقول أطلاقاً، لكي نتجنب أي إحباط بسيط، نطوي كثير من الفشل ليجرحنا في المستقبل، نعقد الفرصة بعد الفرصة التي ربما لن تتكرر، ونعرض أنفسنا لآلام أكبر من التي حاولنا اجتنابها، وعلى الأقل ذكرى الإحباط والإهانة السابقة تستطيع النوم. ونتغلب على مضض بين الصحوة والنوم.

الحل لكسر تعويذة وقيد الخمود والفشل: (اعمل كأنك غير ممكن أن تفشل). هذه هي المعادلة التي تقودنا من الفشل إلى النجاح.

بالتخيل والتصور أبعد وتخلص من عوامل الشك والخجل وعدم الثقة والخوف. الخوف من ظهورك بصورة مضحكة هي سبب الإزعاج في حياتك.

إذا استطعت بخيالك وتصورك التقاط حالة العقل التي ستكون عليها إذا عرفت أنك سائر إلى نجاح تم إعداده ولا بد من حصوله، وستجد أن أول نتيجة لهذا التخيل النجاح هو انطلاق طاقة وحيوية جديدة في كيانك. وبعدها يظهر أن عقلك قد تنهد نتيجة الراحة، والإمتنان لهذا الإنطلاق، وسوف يتسع إلى غاية قوته ومداه. في هذه اللحظة يظهر كأن هنالك شيء ساحر قد عم كيانك، ويظهر في هذه الحالة إمتداد من السعة والإنطلاق أكثر من الحالة الطبيعية العادية.

إختلال في وظائف المخ تؤدي إلى العديد من المشاكل النفسية

المخ هو الإطار المادي لجوهر الكائن البشري، فهو الإطار المادي للروح. وإنك لن تكون الشخص الذي تريده مالم يعمل مخك بالشكل الأمثل، فأسلوب عمل مخك يحدد مدى فاعليتك وسعادتك، كما يحدد طبيعة علاقتك بمحيطك وبالآخرين، فأنماط المخ المختلفة تفيدك وقد تضرك في زواجك ومهاراتك وتعاملك مع أفراد عائلتك وفي عملك وحتى معتقداتك الدينية، بالإضافة إلى خبرات السعادة والألم.

عندما يكون المرء قلقاً، أو مكتئباً، أو محبطاً، أو يشعر بوسواس، أو سريع الغضب، أو التشتت، فإنه قد يعتقد أن هذه المشاكل كلها مشاكل في رأسه، أو بعبارة أخرى مشاكل نفسية بحتة، غير أن الأبحاث العلمية الحديثة تشير إلى أن هذه المشاكل كلها ترتبط بفسيولوجيا المخ، وهناك دليل أكيد أنه بالامكان تغيير هذه الفسيولوجيا والإختلال في وظائف المخ إلى الوضع الطبيعي السّوي، وبامكانك أن تعالج العديد من المشاكل السابقة.

ومع ظهور الوسائل العلمية المتقدمة في تصوير المخ أصبح بامكان الإطباء والعلماء النفسيين أن يجيبوا على الأسئلة التي تتعلق بدور المخ في السلوك وبسرعة. ومثل هذه الأسئلة والإجابة عليها لها تطبيقات في

حياتك، إبتداء من تأثيرها على علاقتك في البيت والعمل، وحتى فهم الخصائص التي جعلت من الإنسان كائنا فريداً مميزاً.

في أبحاث ودراسات للمخ ترتبط بالطب النووي تسمى SPECT وهي (حساب الرسم السطحي لإنبعاث فوتون واحد بإستخدام الكمبيوتر Single Photon Emission Computed Tomography)، هذه الدراسات تقوم بقياس تدفق الدم في المخ وأنماط النشاط الأيضي، ومن خلالها أصبح لدى العلماء الآن وسائل بصرية يمكن من خلالها رؤية أنماط المخ التي ترتبط بسلوكيات مثل: القلق، والميل للإحباط، والتشتت، والعنف، والوسواس. ووجود دليل مادي على ظواهر ينظر إليها في الغالب على أنها نفسية صرفة أحدث ثورة في أسلوب ممارسة الطب النفسي.

وأصبح في مقدور المريض وأسرته أن يروا المشكلة التي يعاني منها في المخ، مما يجعله أكثر قابلية واستجابة للعلاج. كما أصبح لدى الإطباء معلومات أكثر تمكنهم من اتخاذ قرارات علاجية أكثر فاعلية للحالات المعقدة، بالإضافة إلى توعية العامة بآثار الإدمان، وإصابات الرأس، وآثار التفكير السلبي على المخ.

يقول الدكتور دانيال ج آمين المختص بالطب النفسي، عندما كان يعمل في مستشفى الطب النفسي في (فيرفيلد)، شرق سان فرانسيسكو، قام الدكتور جاك بالدي المختص في الطب النووي بزيارة المستشفى، وألقى محاضرة عن تصوير (سبيكت). هذه الأبحاث والدراسات في الطب النووي تعني بقياس مستويات تدفق الدم والنشاط داخل المخ. وقد قام الدكتور بالدي بعرض صور لوظائف المخ لأشخاص

يعانون من الخجل والإحباط والشيزوفرينا، أو إصابات بالمخ، وقارن هذه الصور بصور المخ الطبيعي، قبل وبعد العلاج، مما يعني أن العلاج بالأدوية أدى إلى تغيير في الوظائف المادية للمخ.

ويضيف دكتور آمين، لقد رأيت بعيني أنماط المخ التي توضح وجود شذوذ يؤدي إلى مشاكل سلوكية. وإن إصلاح الشذوذ في وظائف المخ يمكن أن يغير حياة الأشخاص، بل وأرواحهم. فقد بدأت الكثير من الحالات التي لم تكن تستجيب للعلاج تتحسن من خلال الوصفات العلاجية التي تهدف إلى تحسين الوظائف المادية للمخ. فهناك مفهوم بسيط للغاية، وهو: عندما يعمل مخك بصورة جيدة يمكنك أن تعمل بشكل أفضل والعكس صحيح.

معنى هذا المفهوم الجديد أن هناك أجزاء عديدة من المخ تؤثر على سلوكنا. ويمكن تحديد مواطن الداء في المخ وتقديم العلاج المناسب وهكذا من خلال هذه الأبحاث والفحصوصات تغيرت المفاهيم الأساسية عن الناس والشخصية وحرية الإرادة.

بعد تحسين الوظائف المادية للمخ من خلال استخدام الأدوية وأنظمة التغذية والتدريبات النفسية المركزة، أصبح لدى الأشخاص الذين كانوا لا يستجيبون للتغيير قدرة على تبني سلوكيات ومهارات جديدة، وأصبح نشاط مخهم إيجابياً فعالاً، كما أصبح لديهم قدرة أكبر على التغير على الرغم من أن الرغبة في التغير كانت متوفرة لديهم قبل ذلك.

وهكذا إذا لم يؤدي المخ وظائفه كما ينبغي، فسيكون من الصعب أن تنتج في أي ناحية من حياتك، سواء في علاقاتك، أو في

عملك، أو في دراستك، أو في شعورك بذاتك، أو حتى في مشاعرك ووعيك الروحي. فالخطوة الأولى للتقدم والنجاح هي أن تفهم أنماط عمل المخ وتعمل على تفعليها لأقصى درجة ممكنة. فعليك في البداية أن تفعّل معدات ووظائف المخ ودوراته الكهربائية وبعد ذلك زوده بالبرامج الإيجابية والبناءة التي تريدها.

أجهزة المخ
التي ترتبط بالسلوك

إن أجهزة المخ التي ترتبط بشكل وثيق بسلوكك وتجعل منك كائناً فريداً هي:

الجهاز الطرفي العميق:

يقع في مركز المخ وهو مركز التحكم في الحالة المزاجية والإرتباط بالآخرين. فالاتصال بالآخر جزء أساسي من طبيعة البشر، ومع هذا فعندما لا يعمل هذا الجزء من المخ كما ينبغي، فإن هذا يؤدي إلى السلبية وتقلب الحالة المزاجية.

ويبدو أن روائح معينة بالإضافة إلى وضوح التفكير من شأنهما تسهيل الحركة في هذا الجزء من المخ. كما أن قضاء الوقت مع الأشخاص الإيجابيين أمراً ضرورياً لكي يؤدي هذا الجهاز وظيفته بالشكل الأمثل.

العقد (Ganglions) القاعدية:

عبارة عن تكوينات ضخمة في عمق المخ تتحكم في سرعة الجسم المهدرة. وعندما يعمل هذا الجزء بشكل مبالغ فيه فإن هذا يؤدي إلى الشعور بالقلق والهلع والشعور بالخوف. لذا ينبغي تعلم كيفية تهدئة هذا

الجزء من المخ، أما عندما يقل نشاط هذا الجزء، فإن هذا يؤثر في الغالب على التركيز ويؤدي إلى مشاكل في التحكم الحركي الدقيق.

قشرة مقدمة الدماغ:

تقع في مقدمة المخ، وتقوم مقام المشرف، وتساعد على التركيز والتخطيط والتحكم في إندفاعاتك، كما تساعد على اتخاذ القرارات السليمة أو الخاطئة، وعندما يكون نشاط هذا الجزء دون المستوى الطبيعي، فإن هذا يؤدي إلى مشاكل الرقابة الذاتية وإلى قصور الإنتباه وإلى مشاكل في التركيز والتنظيم والمثابرة. وعندما نتعلم كيف تنشط هذا الجزء بشكل إيجابي فإن هذا سيؤدي إلى رقابة داخلية أفضل.

الجهاز الطوقي:

هو ذلك الجزء من المخ الذي يجري بشكل طولي عبر الجزء الأوسط من الفصوص الأمامية، وقد سمي (مبدل السرعات) إذ إنه يمكننا من الانتقال من تفكير لآخر ومن سلوك لآخر، وعندما يزيد نشاط هذا الجزء بشكل مفرط، فإن هذا يؤدي إلى ثبات المرء على مجموعة معينة من الأفكار والسلوكيات وعدم الإنتقال منها إلى غيرها. وعندما تفهم كيف يؤدي هذا الجزء من المخ وظيفته. فإن هذا من شأنه أن يساعدك على التعامل مع القلق المتكرر.

الفصوص الصدغية:

تقع تحت الصدغين وتحت العينين، وهي تدخل في الذاكرة وفهم اللغات، والتعرف على الوجوه، والتحكم في الحالة المزاجية. وعندما يكون هناك مشاكل في هذا الجزء، وخاصة في الفص الصدغي الأيسر، يكون

لدى الشخص إستعداد لنوبات غضب، والتغير السريع في الحالة المزاجية، بالإضافة إلى حدوث مشاكل تتعلق بالتعلم والذاكرة، وقد يساعدك تفعيل هذا الجزء من المخ على أن تشعر بسلام داخلي.

من المهم معرفة أن كل جزء من هذه الإجزاء لا يوجد وحده، بل إنها جميعاً تتصل بعضها ببعض بشكل دقيق، وعندما تؤثر في جزء، فإنك في الغالب تؤثر في بقية الإجزاء. وإن فهمك لوظائف هذه الإجهزة سيعطيك نظرة جديدة تماماً عن الإسباب التي تجعلك تتصرف على هذا النحو، وماذا يمكنك فعله حيال ذلك.

وإنه بامكان المرء إن يشخص مشاكل المخ ويعالجها، فمعرفة الشخص لأكبر قدر ممكن من المعلومات عن كيفية أداء المخ لوظائفه سيفيده كثيراً. ويبدو أن العديد من المشاكل مثل التغير المزاجي، والقلق، والتوتر، والعناد يعاني منها معظم الناس، غير أن معظم هذه الحالات لا تحتاج إلى مساعدة من أطباء محترفين، بل تحتاج إلى وصفات فعّالة تقوم على فهم وظائف المخ وتعمل على زيادة فاعليته. ولأن المخ يتحكم في سلوكنا، فإن تفعيل وظائفه يمكن أن يساعد كل إنسان تقريباً على أن يكون اكثر فاعلية في حياته.

وإن دراسة وأبحاث وظائف المخ يمكن أن تغير من فهمنا لسلوك الإنسان وترشدنا لأسلوب جديد في دراسة وعلاج الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في المخ يمكن معرفتها وعلاجها.

إن السلوك البشري أكثر تعقيداً مما نعتقد، فنحن نتعجل جداً حينما نعزو التصرفات السلبية للمرء لشخصيته السيئة، في الوقت الذي يمكن أن يكون السبب في تصرفه ليس بإختياره إطلاقاً، وإنما بسبب

مشكلة في فسيولوجيا المخ. وعلى سبيل المثال، يذكر الدكتور دانيال آمين في كتابه (غير من عقلك تتغير حياتك) أنه جاءه طفل مراهق يعاني من ميول عنف ورغبة في الإنتحار، وكان ذلك بسبب وجود مشاكل في الفص الصدغي، وقد استجاب للأدوية المضادة للنوبات. وهذا الطفل لم يكن سيئاً على الإطلاق، فقد قال بعد ذلك: (دائماً ما كانت لدي رغبة في أن أكون مؤدباً، ولكن مخي لم يسمح لي بذلك) وهناك الكثير من الأطفال السيئين يجلسون الآن في مؤسسات الأحداث كانوا سيتحولون إلى أشخاص صالحين لو أنهم حصلوا على العلاج المناسب! وأحياناً لا يكون الشخص حاداً، أو مرحاً، أو مسالماً، أو مطيعاً، أو عطوفاً لوجود خطأ ما في مخه، ويمكن علاج الخطأ ليصبح إنساناً معافى. فمعظم الناس لديهم رغبة في أن يكونوا أفضل، وعندما يعانون، فإن هذا في الغالب يعود إلى عدم محاولتهم التغيير، أو لعدم تفكيرهم في ذلك، أو لغياب الدافع لديهم.

إن تصوير المخ بالشكل المعتاد من خلال تصوير الرنين المغناطيسي، أو التصوير السطحي المحوري باستخدام الكمبيوتر موجود منذ السبعينيات من القرن العشرين، ومثل هذه الدراسات دراسات تشريحية، وعلى الرغم من أنها من الممكن أن تدرس شكل المخ من الناحية المادية، إلا أنها لا توفر أي معلومات عن كيفية عمل المخ. وتساعد رسومات موجات الدماغ في بعض الحالات من خلال قياس النشاط الكهربائي في المخ، لكنها توفر معلومات قليلة عن وظائف التركيبات الداخلية للمخ. بينما نجد أن دراسات SPECT توضح بشكل كبير ما يجري في أجزاء عديدة من المخ حينما نحاول تنشيطها. وبإستخدام هذه

الدراسات أمكن الربط بين النشاط الزائد أو الناقص للأجزاء المختلفة للمخ والسلوكيات الشاذة للمرض.

وإن عرض صور المخ التي توفرها دراسات SPECT توضح أن هناك العديد من المشاكل التي كانت تظن منذ فترة طويلة نفسية تماماً – كالقلق واضطرابات الهلع وقصور الأنتباه – ولكنها في الحقيقة مشاكل طبية يمكن معالجتها بإستخدام نموذج طبي جنباً إلى جنب مع نماذج إجتماعية ونفسية. وإن إستعمالك وصفات مدروسة لتفعيل أنماط المخ، يساعدك على أن تكون أكثر فاعلية في حياتك اليومية.

دراسة (سبيكت SPECT للمخ

سبيكت (SPECT) هي إختصار إنجليزي للكلمات Single Photon Computerized Tomography، وهي عبارة عن دراسة دقيقة ومعقدة من دراسات الطب النووي، تدرس بشكل مباشر تدفق الدم داخل المخ، وتدرس بشكل غير مباشر نشاط المخ أو الأيض. وفي هذه الدراسة يتم إضافة نظير إشعاعي النشاط (يعدل عشرة آلاف بيكون من الطاقة أو الضوء) إلى مادة يسهل لخلايا المخ إمتصاصها.

يتم حقن المريض بمقدار بسيط من هذا المركب في الوريد، حيث يجري بعد ذلك في مجرى الدم، ويتم أمتصاصه من قبل مواقع استقبال معينة في المخ. وبعد الحقن يستلقي المريض على طاولة مدة ١٥ دقيقة بينما تقوم كاميرا SPECT جاما بالدوران ببطء حول رأسه. وتحتوي الكاميرا على بلورات خاصة تكتشف الأماكن التي وصل إليها المركب ويعرف ذلك من خلال نظير إشعاعي يبدو كما لو كان إشارة ضوئية، وبعد ذلك يقوم جهاز كمبيوتر فائق التطور بتركيب صور لمستويات نشاط المخ، وتوضح تدفق الدم فيه أو الأيض. ومن خلال هذه الخرائط يستطيع الطبيب تحديد أنماط معينة لنشاط المخ ترتبط بأمراض عصبية ونفسية.

طب نووي.

تنتمي دراسات SPECT إلى الطب النووي. وكلمة (نووي) تشير إلى نواة ذرة إشعاعية النشاط أو غير مستقرة، وهذا الطب يستخدم مركبات

إشعاعية النشاط (الصيدلة الإشعاعية). والذرات غير المستقرة تصدر أشعة جاما، وهي تتلاشى، وكل شعاع من أشعة جاما يعمل بمثابة إشارة من الضوء. ويستطيع العلماء كشف أشعة جاما من خلال فيلم أو بلورات خاصة، كما يمكنهم أن يسجلوا تراكم عدد الإشارات التي تلاشت في كل جزء من أجزاء المخ. وهذه الذرات غير المستقرة هي في الأساس وسائل تعقب. فهي تتعقب الخلايا الأكثر نشاطاً، والتي يوجد بها أقل معدل لتدفق الدم. ودراسات SPECT تعمل في الحقيقة على توضيح أجزاء المخ التي تنشط حينما نركز، أو نضحك، أو نغني، أو نبكي، أو نتخيل، وغيرها من الوظائف.

وتقوم أبحاث ودراسات الطب النووي بقياس الوظائف الفسيولوجية للجسم. كما يمكن إستخدامها في تشخيص العديد من الحالات الطبية كأمراض القلب، وبعض أشكال العدوى، وإنتشار السرطان، وأمراض العظام والغدة الدرقية.

الدراسات السابقة للمخ لم تكن تقدم إلا صوراً للمخ وهو ساكن، وصوراً تشريحية له، ولم تكن تقدم إلا القليل من المعلومات عن نشاط المخ وهو يعمل وخلال العشرة سنوات الأخيرة أصبح هناك إعتراف متزايد بأن العديد من الإضطرابات النفسية والعصبية ليست إضطرابات ناتجة عن تشريح المخ، وإنما إضطرابات تتعلق بوظائف المخ.

الجهاز الطرفي العميق...
الحب والاكتئاب

وظائف الجهاز الطرفي العميق:

- يضبط درجة العاطفة في العقل.
- يفسر الأحداث الخارجية من خلال حالات داخلية – يقوم بعملية التلوين العاطفي.
- يصنف الأحداث على أنها مهمة من وجهة نظر الشخص.
- يخزن ذكريات ذات شحنة عاطفية هائلة.
- يضبط الدافعية.
- يتحكم في دورات الشهية والنوم.
- يعزز الروابط بين الأفراد.
- يعمل بشكل مباشر على معالجة حاسة الشم.
- يضبط الشهوة الجنسية.

يقع الجهاز الطرفي العميق بالقرب من مركز المخ. وبالنظر إلى حجمه نجده في حجم ثمرة الجوز. فهو مشحون بالوظائف، وكلها تلعب دوراً حيوياً في سلوك الإنسان وبقائه. ومن الناحية التطورية هذا الجزء هو

جزء قديم جداً من منح الثدييات. وهو الذي مكّن الحيوان من أن يشعر ويعبر عن مشاعره.

يشتمل الجهاز الطرفي العميق على التركيبات المهادية، وتركيبات الهايبوثلامس (hypothalamus)، والتركيبات القريبة المحيطة. والتطور للقشرة المحيطة بالمخ في الحيوانات العليا وخاصة الإنسان هو الذي مكّنه من حل المشاكل والتخطيط والتنظيم والتفكير المنطقي. ولكن لترجمة هذه الوظائف إلى عمل، لا بد أن يكون لدى الشخص شوق وعاطفة ورغبة في أن يحقق شيئاً. كما أن الجهاز الطرفي العميق هو الذي يضيف البعد العاطفي سواء بشكل إيجابي أو سلبي.

والجهاز الطرفي العميق يسهم في تحديد الحالة العاطفية. فعندما يقل نشاطه، تكون حالة العقل بشكل عام إيجابية وتبعث على الأمل. أما عندما يزيد نشاط هذا الجزء، تسيطر الحالة السلبية على الإنسان. فعندما يكون هناك نشاط زائد في هذا الجزء، فإن هذا يرتبط بشعور المريض بالاكتئاب والسلبية. ويبدو أنه عندما يكون هذا الجهاز متضخماً، فإن هذا يؤدي إلى صياغة العواطف بصيغة مؤلمة وسلبية، وهذا ما أكدته الدراسات والأبحاث التي أجريت على الاكتئاب في المختبرات الأخرى من العالم.

الجهاز الطرفي العميق يقوم بتلوين الأحداث طبقاً لحالة العقل العاطفية. فعندما تكون حزيناً (بما يعني زيادة نشاط الجهاز الطرفي العميق) فإنك في الغالب ستعمد إلى تفسير الأحداث المحايدة بصورة سلبية. فلو انك مثلاً تحاور شخصاً ما حواراً محايداً أو حتى إيجابياً والجهاز الطرفي لهذا الشخص حركته زائدة، أو (مركب تركيب سلبي) فانه في أغلب الأمر سيفسر الحوار بطريقة سلبية. أما عندما يكون هذا الجزء

هادئاً، أو يؤدي وظائفه بصورة طبيعية كما ينبغي، فإنه في الغالب سيفسر الأحداث بشكل إيجابي أو محايد. والتصنيف العاطفي للأحداث أمر لا بد منه لبقاء الإنسان، فهذا التصنيف هو الذي يدفعك للتحرك لعمل شيء ما (مثل أن تتقرب من رفيق محبب لك)، أو يجعلك تتجنب شيئاً ما (مثل الإبتعاد عن شخص سبب لك أذى في الماضي).

كما أن الجهاز الطرفي العميق مع الفصوص الصدغية العميقة يعملان على تخزين الذكريات العاطفية السلبية والإيجابية، فعندما تتعرض لأذى، فإن المكون العاطفي لهذه الذكرى يتم تخزينه في الجهاز الطرفي العميق للمخ. وعندما تكسب جائزة تقدير، فإن هذه الذكرى العاطفية يتم تخزينها أيضاً في هذا الجزء من المخ، والخبرة الكلية لذكرياتنا العاطفية مسئولة جزئياً عن الحالة العاطفية للعقل، فكلما كانت خبراتنا أكثر إستقراراً وإيجابية، كان شعورنا إيجابياً والعكس صحيح. وهذه الذكريات العاطفية ترتبط بشكل وثيق بالتصنيف العاطفي الذي نفرضه على الأحداث اليومية.

وأيضاً يؤثر الجهاز الطرفي العميق على التحفيز والدافعية، فهو الذي يساعدك على أن تخرج في الصباح، ويشجعك على أن تتحرك طوال اليوم. والزيادة في نشاط هذا الجزء من المخ من خلال خبراتنا ترتبط بانخفاض مستوى التحفيز والدافعية والذي يظهر في الغالب على شكل اكتئاب.

والجهاز الطرفي العميق أيضاً – وبصفة خاصة الهايبوثلاموس – يتحكم في دورات النوم والشهية. فالشهية والنوم الصحي ضروريان للحفاظ على الحالة الداخلية سليمة.

كما أن الجهاز الطرفي مسئول عن الإرتباط والإتصال الإجتماعي.

فعندما يتلف هذا الجزء لدى الحيوان، فإن هذا يؤثر بشدة على ارتباطه بصغاره. ويذكر د.آمين أنه في إحدى الدراسات التي إجريت على الفئران وجد أنه في حالة تلف هذا الجزء لا تقوم الأم، بتغذية صغيرها، بل تجره في أرجاء القفص كما لو كان جماداً. فالجهاز الطرفي يؤثر على آلية إقامة العلاقات، والتي تمكنك من الإتصال الإجتماعي بالآخرين، وحينما تنجح في الإتصال بالآخرين، فإن هذا سيؤثر بدوره على حالتك المزاجية فالإنسان إجتماعي بطبعه، فعندما يرتبط بالآخرين بشكل إيجابي، فإنه يرضى عن نفسه وعن حياته.

والجهاز الطرفي العميق يقوم ايضاً وبشكل مباشر بمعالجة حاسة الشم. فجهاز العصب الشمي هو الجهاز الوحيد من بين الأجهزة الحسية الخمسة الذي ينتقل من العضو الحسي مباشرة إلى المنطقة التي يتم معالجة الروائح فيها في المخ. وحيث أن حاسة الشم تنتقل مباشرة إلى الجهاز الطرفي العميق، فمن السهل أن نفهم الأسباب التي تجعل للروائح تأثيراً كبيراً على حالتنا الشعروية. وتستند صناعات العطور ومزيلات العرق على حقيقة أن الروائح الجميلة تثير مشاعر إيجابية، وتجذب الناس حولك، بينما الروائح الكريهة تبعد الناس عنك.

هناك إتصال وثيق بين إقامة العلاقات والروائح والجنس والجهاز الطرفي العميق. وهناك احتمال أن تكون الروائح التي تثير الرغبة الجنسية تقوم بتهدئة الجهاز الطرفي، وتعزز من مزاج الحب. والنشاط الزائد في الجهاز الطرفي العميق يرتبط بالاكتئاب، وغالباً ما يؤدي إلى إنخفاض الاهتمام بالجنس.

ويبدو أن انخفاض النشاط الجنسي يرتبط بزيادة نشاط الجهاز الطرفي العميق ووجود إستعداد للشعور بالإحباط. فالجنس إذن مفيد للمخ.

فعندما يتصل الشخص جنسياً بغيره تحدث تغيرات كيميائية عصبية في مخيهما تزيد الإرتباط العاطفي بينهما. وتوصف هزة الجماع بأنها بمثابة نوبة صغيرة للجهاز الطرفي العميق تعمل على تقليل نشاطه. ويبدو أن كبر حجم الجهاز الطرفي عند المرأة يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، وخاصة التغيرات الهرمونية مثل: أوقات البلوغ، وقبل الدورة الشهرية، وبعد الولادة، وفي سن اليأس.

الجهاز الطرفي العميق وبخاصة الهايبوثلاموس الذي يوجد في قاعدة المخ هو المسئول عن ترجمة الحالات العاطفية إلى مشاعر مادية من الإسترخاء أو التوتر. والجزء الأمامي من الهايبوثلاموس يبحث وسائل تهدئة الجسم من خلال الجهاز العصبي الباراسمبثاوي. أما الجزء الخلفي فيرسل بإشارات مثيرة، أو إشارات خوف من خلال الجهاز العصبي السمبتاوي. والجزء الخلفي من الهايبوثلاموس عندما يكون في وضع الحركة يكون مسئولاً عن استجابة القتال أو الهروب، وهي حالة فطرية تجعلنا على استعداد لأن نقاتل، أو نهرب عندما يهددنا شيء، أو عندما نكون خائفين. وتشير الأبحاث والدراسات الحديثة إلى وجود إرتباط بين الاكتئاب، وزيادة نشاط الجهاز الطرفي العميق، وتوقف نشاط قشرة مقدمة الجبهة وخاصة في الجانب الأيسر.

مشاكل الجهاز الطرفي العميق.

- التقلبات المزاجية.
- زيادة التفكير السلبي.
- النظرة السلبية للأحداث.
- انخفاض الدافعية.

- تدفق العواطف السلبية.
- مشاكل النوم والشهية.
- إنخفاض أو زيادة الرغبة الجنسية.
- العزلة الإجتماعية.

إن مشاكل الجهاز الطرفي العميق – كغيره من الأجهزة – عادة ما ترتبط بوظائفه. فعندما يزيد نشاطه، فإن المصفاة العاطفية يغلب عليها السلبية.

وحيث أن مراكز النوم توجد في الجهاز الطرفي، فإن حدوث مشاكل في هذا الجهاز يؤدي إلى تغييرات قد تمثل في الميل للمبالغة في النوم والأكل سواء مبالغة في الزيادة، أو في الإقلال من الأكل والنوم. فالشخص الذي يعاني من الاكتئاب القياسي غالباً ما يفقد شهيته ويجد صعوبة في النوم بالرغم من شعوره بالإرهاق المزمن. أما الاكتئاب غير الشديد فيتميز بكثرة الأكل والنوم.

الاكتئاب.

غالباً ما يوجد إرتباط بين إنعدام العلاقات والاكتئاب. فالشخص المكتئب لا يحب الإختلاط بالناس وبالتالي يعزل نفسه. وفي العزلة الإجتماعية، كلما إنعزل الشخص، قلت محاولته لإقامة علاقات. وهذا من شأنه أن يزيد من الاكتئاب ومن احتمال استمرار العزلة.

إن السبب في الاكتئاب هو وجود قصور في بعض المواد الكيميائية العصبية أو الموصلات العصبية. وخاصة نيدريبينفرين norepinephrine وسيروتونين serotonin. ويؤدي هذا القصور إلى زيادة

الأيض أو الإلتهاب في الجهاز الطرفي العميق، مما يؤدي بدروه إلى العديد من المشاكل التي ترتبط بالاكتئاب. وبما أن الجهاز الطرفي يرتبط إرتباطاً وثيقاً بالحالة المزاجية، فإن الزيادة في حركة هذا الجهاز تؤدي إلى تفاقم المشاكل الناجمة عن القلق، مما يؤثر على بقية وظائف الجهاز الطرفي العميق.

ويبدو أن زيادة نشاط الجهاز الطرفي يمثل جزءاً من نمط غالباً ما يستجيب للأدوية المضادة للاكتئاب. وكون العلاج له آثاره الجانبية لا ينبغي أن يكون مانعاً لنا من إستخدامه. فهناك حالات كثيرة تكون الإيجابيات فيها أكثر من السلبيات بكثير. كما إنه ليس معنى أن المريض بدأ علاجاً ما أن يستمر عليه للأبد. ولكن هناك أدوية معينة منها Prozac هناك حد أدنى لفترة تناولها، فلا بد من الإلتزام به قبل إيقاف العلاج حتى يؤتي ثماره.

وصفات الجهاز الطرفي العميق لتعزيز أنماط التفكير الإيجابي

الوصفة الأولى

أن الحالة الذهنية العامة لها صيغة تعتمد بشكل كبير على نوعية تفكيرنا، فعندما يزيد نشاط الجهاز الطرفي العميق تكون النظرة للأمور سلبية. فالشخص المحبط تتداعى عليه الأفكار المثبطة واحدة تلو آخرى، وعندما ينظر للماضي يشعر بندم، وإذا نظر للحاضر يشعر بعدم رضا، ونظرته للمستقبل هي نظرة قلق وتشاؤم. فالعدسة التي ينظر من خلالها إلى نفسه والآخرين والعالم من حوله دائماً ما تكون عدسة قاتمة. فهو يعاني من (الأفكار السلبية التلقائية) Automatic Negative Thoughts (ANT)، وهذه الأفكار يغلب عليها التشاؤم والكآبة والشكوى، وتأتي من تلقاء نفسها.

وهذه الأفكار السلبية تسبب الشعور بالاكتئاب والتشاؤم. ومثال لهذه الأفكار السلبية أن يقول الشخص: (أعرف أنني لن انجح في الامتحان)، هذا النوع من التفكير يؤدي إلى ما يمكن تسميته بالتحقيق الذاتي للنبوؤة. فالذي يقنع نفسه بأنه لن ينجح (نبوؤة) غالباً لن يذاكر بجد، وبالتالي لن ينجح (إذن السبب في تحقيق النبوؤة هو النبوؤة ذاتها). والشخص دائم الاكتئاب لا يتوقع حدوث الخير أبداً، ولذلك لا يحاول جاهداً أن يجعله يحدث. والألم الناجم عن هذا التفكير السوداوي قد يجعلك تتصرف

بشكل يبعد الآخرين عنك، مما يزيد من عزلتك. وعلى الجانب الآخر نجد أن الموقف والتفكير الإيجابي يجعلك تشع إحساساً بالرضا عن حياتك مما يسهل إتصال الآخرين بك، كما أن هذا التفكير يساعدك على أن تكون أكثر فعالية في حياتك. فما يجري في عقلك طوال اليوم يمكن أن يحدد ما إذا كان سلوكك سيكون ضاراً أم نافعاً لك.

أمثلة من الأفكار السلبية التلقائية:

- إنك لا تنصت لي أبداً.
- إنك لا تحبني.
- اشعر كأنك لا تبالي بي.
- هذا الموقف لن يتحسن. أعرف أن شيئاً سيئاً سوف يحدث.
- إن نجاحك في تحقيق أرباح هذا العام لا يعني شيئاً.
- كان علي أن أكون أفضل من ذلك، إنني فاشل.
- إنك مغرور.
- الخطأ خطؤك.
- لقد تأخرت لأنك لا تبالي بالأمر.

إن معالجة الجهاز الطرفي العميق يتطلب معالجة أنماط التفكير لحظة بلحظة. إن أفكارنا دائماً ما تكون معنا، ومعظم الناس لا يدركون أهمية الأفكار، ولذلك يتركون تنمية أنماط التفكير للمصادفة. وإن كل فكرة من أفكارك ترسل إشارات كهربائية عبر المخ. والأفكار لها

خصائص مادية محسوسة، فهي تؤثر تأثيراً كبيراً على كل خلية من خلايا الجسم، فعندما يعبأ المخ بالأفكار السلبية، فإن هذا يؤثر على الجهاز الطرفي العميق ويؤدي إلى حدوث مشاكل ترتبط به (العصبية، التقلب المزاجي، الاكتئاب....الخ). ولكي تشعر بتحسن ينبغي أن تتعلم كيف تتحكم في أفكارك وتوجهها بصورة إيجابية.

مبادئ من التفكير التدريجي.

الخطوة الأولى: إقتنع بأن أفكارك حقيقة.

- إنك تفكر.
- مخك يفرز مود كيميائية.
- هناك تحويل كهربائي يجري في المخ.
- إنك تشعر بما تفكر فيه.

فالأفكار هي حقيقة ولها تأثير حقيقي على مشاعرك وسلوكك.

الخطوة الثانية: لاحظ تأثير الأفكار السلبية على جسمك.

مع كل مرة تفكر فيها بشكل غاضب، أو قاس، أو حزين، أو غريب، يفرز الجسم مواد كيميائية تجعلك تحس بإحساسات جسمية سيئة (وتنشيط الجهاز الطرفي العميق). فكر في آخر مرة كنت فيها غاضباً. كيف كنت تحس بجسمك؟ معظم الناس عندما يغضبون تتوتر عضلاتهم، وتزيد ضربات قلوبهم، وتتصبب أيديهم عرقاً، وقد يشعرون بدوار بسيط فالجسم يتفاعل مع كل فكرة سلبية تفكر بها.

الخطوة الثالثة: لاحظ تأثير الأفكار الإيجابية على جسمك.

مع كل مرة تفكر فيها في فكرة جيدة، أو سارة، أو تبعث على الأمل، فإن مخك يفرز مواد كيميائية تجعلك تحس بإحساسات جيدة في جسمك (كما تهدئ الجهاز الطرفي العميق). معظم الناس عندما يكونون فرحين ترتخي عضلاتهم وتكون ضربات قلوبهم بطيئة، وأيديهم جافة وتنفسهم بطيئاً. فالجسم يتفاعل مع كل فكرة إيجابية.

الخطوة الرابعة: لاحظ تفاعل الجسم مع كل فكرة.

إن الجهاز الطرفي العميق هو المسؤول عن ترجمة حالتنا العاطفية إلى إحساسات مادية تتمثل في التوتر أو الإسترخاء. والعكس صحيح. وهذه الإحساسات والإستجابات تحدث في الحال. وجسمك يتفاعل مع كل أفكارك سواء عن العمل، أو الأصدقاء، أو الأسرة أو أي شيء آخر.

الخطوة الخامسة: أنظر للأفكار السيئة على أنها تلوث.

إن للأفكار قوة هائلة. فإما أن تجعلك تشعر براحة عقلية وجسمية أو العكس. فكل خلية في جسمك تتأثر بكل فكرة من أفكارك. وهذا هو السبب في ظهور أعراض مادية لدى الذين يشعرون بانزعاج عاطفي، وذلك كالصداع وآلام المعدة. ويعتقد بعض الأطباء أن الأشخاص الذين لديهم الكثير من الأفكار السلبية تزيد احتمالات إصابتهم بالسرطان، وإذا استطعت أن تفكر في أفكار إيجابية فسوف تشعر بتحسن.

وإن الأفكار السيئة هي بمثابة تلوث لجسمك. فكما أن التلوث في نيويورك يؤثر على أي شخص يخرج إلى الشارع، فكذلك الأفكار السيئة تلوث الجهاز الطرفي لديك، كما أنها تلوث عقلك وجسمك.

الخطوة السادسة: ضع في ذهنك أن الأفكار التلقائية لا تقول الحقيقة دائما.

إن الفكرة التي لا تفكر فيها تكون تلقائية (فهي تحدث من تلقاء نفسها)، ولكن هذا لا يعني أن تكون بالضرورة صحيحة. فليس بالضرورة أن تصدق كل ما يجول بذهنك ومن المهم أن تفكر في أفكارك لتعرف ما إذا كانت ستفيدك أم ستضرك. ولكنك إذا لم تعارض أفكارك قط، فإنك ستصدقها كما لو كانت صحيحة.

الخطوة السابعة: عارض أفكارك السلبية التلقائية.

يمكنك أن تدرب أفكارك على أن تكون إيجابية ومتفائلة، أو أن تجعلها سلبية وتزعجك. فمجرد أن تأتيك الفكرة يمكنك أن تختار بين أن تفكر بشكل إيجابي وتشعر براحة، أو أن تفكر بشكل سلبي وتشعر بالاكتئاب. فالأمر كله يعود اليك. فبامكانك أن تتعلم كيف تغير أفكارك وبالتالي تتغير مشاعرك.

ومن بين الأساليب التي تستطيع من خلالها تغيير أفكارك أن تنتبه إليها عندما تكون سلبية وتعارضها. أما عندما تأتيك فكرة سلبية دون أن تعارضها، فان عقلك سيصدقها وجسمك سوف يتفاعل معها. لكن عندما تصحح الأفكار السلبية، فستتخلص من تأثيرها عليك.

الوصفة الثانية للجهاز الطرفي العميق للتخلص من الأفكار السلبية التلقائية.

الأفكار إما إن تفيد أو تضر الجهاز الطرفي. والأفكار السلبية

التلقائية إذا تركت دون التحقق منها، فإنها تضر الجسم كله. ولذلك عليك أن تتخلّص من (الأفكار السلبية) متى لاحظتها، وإلا أثرت على علاقاتك وعملك وحياتك كلها. وعليك أولاً أن تلاحظ هذه الأفكار. فإذا استطعت إن تعرفها لحظة وقوعها وتصححها، فإنك بذلك تمنعها من التأثير عليك، والفكرة السلبية إذا مرت دون معارضة يصدقها العقل ويتفاعل معها الجسم.

والأفكار السلبية غير منطقية. ولذلك عندما تخرج هذه الأفكار وتفحصها على مستوى الوعي الظاهر، ستدرك أنه ليس من الحكمة أن تشغل نفسك بها. وسوف تعود لتمسك بزمام أمور حياتك بدلاً من أن تتحكم هذه الأنماط الفكرية السلبية الناجمة عن الحركة الزائدة في الجهاز الطرفي في حياتك.

وعندما تشعر بالأفكار السلبية تدخل عقلك، درب نفسك على التعرف عليها وتدوينها، لأنه عندما تدون هذه الأفكار وتعارضها، فأنت بذلك تفقدها أي قوة، وتستعيد زمام التحكم في حالتك المزاجية.

الوصفة الثالثة للجهاز الطرفي العميق

عش بين أشخاص يوفرون لك روابط إيجابية.

إذا قضيت وقتاً طويلاً مع أشخاص سلبيين. فقد تجلس معهم، وانت فرح، ولكن لا يمر وقت طويل إلا وتجد أفكارهم السلبية قد بدأت تزحف اليك. وتتقابل أفكارهم السلبية مع أفكارك لتتزاوج، ولذلك عليك أن تعيش بين أشخاص يتمتعون بأقصى قدر من الإيجابية.

إن مواقف الآخرين وخبراتهم تنتقل إلينا بشكل كبير، وإن لهم تأثيراً كبيراً علينا، وإن كان خافياً علينا. والمرء منا حينما يقضي وقتاً طويلاً مع الآخرين يرتبط بهم بوجه من الوجوه، فإن أمزجة الآخرين وأفكارهم تؤثر بشكل مباشر على الجهاز الطرفي العميق لدينا. ولذلك عليك أن تقضي وقتك مع أشخاص يعززون من كفاءة جهازك الطرفي العميق، وليس أشخاصاً يزيدون من نشاطه.

الوصفة الرابعة للجهاز الطرفي العميق

حماية أطفالك من خلال الإرتباط الطرفي.

إرشادات تدريب له تأثير كبير على تحسين جودة الوقت الذي تقضيه مع أطفالك.

- اقضى ٢٠ دقيقة يومياً مع طفلك تفعل خلالها أي شيء يحبه، ومن المهم أن تعرف أن الهدف من هذا الوقت هو تكوين رابطة طرفية وعلاقة مع طفلك، فليكن هذا الوقت إيجابيا قدر ما يمكن.
- أثناء الوقت الخاص لا ينبغي أن تكون هناك أوامر، أو اسئلة، أو توجيهات، وهذا أمر مهم، فالهدف من هذا الوقت هو بناء العلاقة وليس ضبط السلوكيات المشكلة.
- لاحظ اكبر قدر من السلوكيات الإيجابية. فملاحظة الجيد أكثر فاعلية في تشكيل السلوك من ملاحظة السيء.
- اسمع اكثر مما تتكلم.

الوصفة الخامسة للجهاز الطرفي العميق

بناء المهارات لتدعيم الروابط الطرفية

لقد ثبت أن تعزيز الروابط الطرفية بين الأشخاص يساعد على شفاء الجهاز الطرفي. ففي آحدى الأبحاث والدراسات التي كان يعالج فيها المرضى من الاكتئاب الحاد قام معهد الصحة القومي بمقارنة ثلاث طرق علاجية هي الأدوية المضادة للاكتئاب، والعلاج المعرفي المشابه لأسلوب علاج الأفكار السلبية التلقائية، والعلاج القائم على تعزيز مهارات إقامة العلاقات، وقد ظهر أن هذه الطرق الثلاثة تتمتع بفاعلية متساوية في معالجة الاكتئاب. وليس بغريب أن دمج هذه الأنواع الثلاثة كان له أثر أكثر فعالية. والمرضى أنفسهم يلعبون دوراً كبيراً في مساعدة أنفسهم، كما أن طبيعة إرتباطك بالآخرين إما أن تضر أو تفيد جهازك الطرفي.

بعض مبادئ إقامة علاقات إيجابية:

- تحمل مسئولية الحفاظ على قوة العلاقة، ولا تلق بلائمة المشاكل في العلاقة على الطرف الآخر، وأبحث عن الطرق الكفلية بتنمية العلاقة، وهذا من شأنه أن يشعرك بالقوة ويؤدي إلى تحسين العلاقة.
- لا تتعامل مع العلاقة على أنها أمر مسلم به، ومن ثم لا توليها اهتماماً فلكي تكون العلاقة خاصة، فلا بد من تغذيتها بشكل دائم.
- احم علاقتك، فمن بين الطرق الأكيدة لإفساد العلاقات أن تحط من قدر الشخص الآخر أو تستخفف به، ولذلك عليك أن تحمي علاقاتك من خلال مدح وتقدير الآخر.
- إفترض الأحسن، عندما يتعلق الأمر بالدوافع أو النوايا افترض افضلها

وأحسنها لدى الشخص الآخر. وهذا سوف يحسن سلوكه بحيث يصبح أكثر إيجابياً.

- قم دائماً بالتجديد في العلاقة، العلاقة حينما تأسن وتصبح مملة تكون عرضة للانهيار. ولذلك عليك أن تترك الطرق القديمة، وتبحث عن طرق جديدة ومختلفة لإضفاء حياة على العلاقة.
- لاحظ الجيد. من السهل جداً ان تلاحظ وتركز على ما لا تحبه في العلاقة فهذه تكاد تكون طبيعة بشرية، ولذلك يجد المرء صعوبة في أن يركز على ما يحب. وعندما تقضي وقتاً أطول في ملاحظة الأوجه الإيجابية في العلاقة، فإن هذا سيؤدي غالباً إلى زيادة السلوك الإيجابي.
- وضح ما تريد. وبما أن معظم الخلافات بين الناس منشأها شكل بين أشكال سوء الاتصال بالآخرين. ولذلك عليك ان تتمهل وأن تنصت لما يقول الآخر، وتفهمه، ولا تتصرف وفقاً لما تعتقده في نوايا الآخرين، واسألهم أولاً ماذا يقصدون، ثم شكل استجاباتك.
- حافظ على الثقة واحمها. تفشل الكثير من العلاقات بسبب حدوث شرخ كبير من الثقة. وغالباً ما نصاب بجرح بسيط الآن، ولكنه يذكرنا بجرح كبير في الماضي يجعلنا لا نأخذ الجرح الحالي بحجمه الطبيعي، وبمجرد أن يحدث صدع في الثقة، عليك أن تحاول فهم أسبابه.
- تعامل مع الأمور الصعبة. تمسك بما تؤمن بصحته بشكل ثابت، ولكن دون حدة أو قسوة، وهذا من شأنه أن يحافظ على توازن العلاقة.

الوصفة السادسة للجهاز الطرفي العميق

اهمية الاتصال البدني.

الاتصال البدني عنصر مهم في عملية الإرتباط بين الرضيع ووالديه. فالمعانقة، والتقبيل والكلمات الجميلة واتصال العيون تمنح الرضيع السعادة، والحب، والثقة، والأمان، وهي أشياء ضرورية لكي يكون لديه جهاز طرفي سليم وصحيح.

وأما الحب بين البالغين، فلكي تكون هناك علاقة جيدة بين الزوجين، عليهما أن يتبادلا الكلام الجميل والنظرات الحانية، والأحضان والقبلات.

وقد كتب جورج كلوت وآن هوليستر في مجلة (Life) موضوعاً عن الملامسة ذكرا فيه عدة قصص عن القوة الشفائية للملامسة: (أوضحت الدرسات ان التدليك له تأثير إيجابي على العديد من الأمراض ابتداءً من المغص، وحتى النشاط الزائد، ومروراً بالسكر، والصداع النصفي، بل كل الأمراض التي قام معهد أبحاث الملامسة في (ميامي)، (فلوريدا) بدراستها) كما ورد في المقالة: (إن التدليك يساعد المصابين بضيق في التنفس على التنفس بسهولة، كما يعزز في مناعة المرضى المصابين بالإيدز، ويزيد القدرة على التركيز لدى الأطفال الانطوائيين، ويقلل من القلق لدى المراهقين الذين يعانون من الاكتئاب. وبالنسبة إلى كبار السن يساعد التدليك على تقليل الاكتئاب، ويقلل هرمونات الضغط، كما يقلل في شعروهم بالوحدة، حيث تنخفض نسبة زياراتهم للأطباء، ويقل حجم ما يتناولونه من قهوة، وتزيد اتصالاتهم التلفونية الاجتماعية).

الوصفة السابعة للجهاز الطرفي العميق

أحط نفسك بروائح جميلة.

ان الجهاز الطرفي هو الجزء المسئول بشكل مباشر عن معالجة حاسة الشم. وهذا ما يجعل العطور الجميلة الرائحة تجذب الناس، بينما الروائح الكريهة تنفرهم. وقد نشرت صحيفة (The Lancet) البريطانية دراسة عن فوائد العلاج بالروائح باستخدام زيوت من زهور (الخزامى) Lavender وهذا الزيت عند استخدامه بشكل مناسب، فإن رائحته تساعد على تقليل الشعور بالضغط والاكتئاب، كما تساعد على النوم، ويتم في هذا العلاج وضع روائح خاصة في آلة بخار، وفي حوض الحمام وعلى الوسائد، بالاضافة إلى أوعية العطور، وهذه الروائح يمكن أن يكون لها تأثير ملحوظ على الحالة المزاجية. ولكن هناك فرق بين تناول أو امتصاص هذه الورائح وبين شمها. فعندما تتناول شيئاً، فإنه يذهب للمعدة، ويتم معالجته من خلال الجهاز الهضمي (وفوق هذا هناك زيوت أساسية مثل: الخزامى إذا تناولها الإنسان يكون لها آثار خطيرة). ولكن الروائح تنشط أعصاب الشم التي تذهب إلى الجهاز الطرفي العميق.

أن هناك روائح معينة أحياناً ما تجعل العقل يستدعى ذكريات قوية وواضحة جداً كما لو أن الموقف الأول قد عاد بنفس مشاعره وحسه، وهناك سبب وجيه لذلك: وهو أن الذكريات والروائح يتم معالجتها في مكان واحد في المخ. ولأن الروائح تنشط دوائر عصبية في الجهاز الطرفي العميق، فهي تؤدي إلى تذكر الأحداث بشكل كامل، وهو ما يفتح طريقاً لمعرفة تفاصيل الماضي بشكل واضح جداً.

وأن للروائح تأثير على الحالات المزاجية. فالروائح الجيدة تهدئ الجهاز الطرفي العميق، وهي بمثابة مضادات للالتهابات. وعندما تحيط نفسك بالورود والروائح الزكية، فإنك بذلك تؤثر على وظائف المخ بشكل قوي وإيجابي.

الوصفة الثامنة للجهاز الطرفي العميق

كوّن مجموعة من الذكريات الرائعة

عندما يتذكر الشخص حدثاً معيناً يفرز مخه مواد كيميائية تشبه تلك التي أفرزها عندما سجل انطباع الحدث عند وقوعه الفعلي، ولذلك عندما تذكر الحدث تنتابك مشاعر بعينها، وتعيش حالة مزاجية مشابهة لتلك التي شعرت بها عند وقوع الحادث.

ولتغيير النمط السلبي إلى نمط إيجابي يجب أولاً أن تتغير كيمياء المخ من خلال تذكر الأشياء الإيجابية. فإذا كانت لك علاقة طويلة المدى مع الشخص، فإن تذكر أوقاتكما السعيدة معاً من شأنه أن يعزز الرابطة بينكما، وذلك لأن آثار الذكريات الإيجابية تشجع على السلوكيات التي تقوي العلاقة. وعندما يفكر المرء بإيجابية، فإن هذا من شأنه أن يجعله يشعر بمشاعر إيجابية مما يهيئه لأن يتصرف بحب.

الوصفة التاسعة للجهاز الطرفي العميق

تناول أدوية الجهاز الطرفي

إذا أردنا شفاءاً كاملاً للجهاز الطرفي العميق، فإن هذا قد يتطلب استخدام أدوية مضادة للاكتئاب أو العلاج بالأعشاب.

وعند علاج الاكتئاب الاكلينيكي من المهم أن تستخدم أدوية الاكتئاب فترة طويلة. وغالباً ما يتطلب أخذ هذه الأدوية من اسبوعين إلى أربعة أسابيع حتى يظهر تأثيرها. وعليك أن تستشير طبيبك في هذا، لأن الإيقاف المفاجئ للأدوية قد يكون له نتائج خطيرة.

وقد ثبت أن العلاج بالاعشاب من خلال نبتة (سينت جون St. John's Wort له آثار إيجابية على الاكتئاب، كما يعمل على تهدئة الجهاز الطرفي العميق. وتستخدم هذه النبتة في أوروبا منذ أعوام عديدة، وتعتبر اكثر دواء يوصف لمعالجة الاكتئاب بآثار جانبية قليلة، وبالنسبة للبالغين تكون الجرعة (٥٠٠) ملغم مرتين يومياً من نتبة سنيت جون التي تحتوي على ٠,٣٪ من (Hypericin).

الوصفة العاشرة للجهاز الطرفي العميق

الرياضة البدنية

الرياضة البدنية يمكن أن تلعب دوراً كبيراً في شفاء الجهاز الطرفي العميق؛ وذلك لأنها تؤدي إلى إفراز (الاندروفين) الذي يجعل الشخص يحس بالسعادة. ويوجد الأندروفين في الجهاز الطرفي، وتعمل الرياضة البدنية أيضاً على زيادة تدفق الدم للمخ بما يغذيه ويجعله يؤدي وظائفه بالشكل المناسب. والتدفق الجيد للدم إلى المخ يضبط نشاط الجهاز الطرفي بما ينعكس إيجابياً على الحالة المزاجية للإنسان.

والأشخاص الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم يشعرون بالراحة والصحة والسعادة التي لا يشعر بها من لا يمارسون الرياضة، حيث تزداد طاقتهم، وشهيتهم، وينامون بشكل جيد، ويشعرون بحالة مزاجية مناسبة.

فالرياضة والتدريبات البدنية تفيد في علاج الاكتئاب، كما انها تفيد بشكل خاص الأشخاص الذين لا يتقبلون أدوية الاكتئاب. فهناك أشخاص يستعيضون عن الأدوية بتدريبات بدنية تحت ارشاد واشراف الطبيب تجعلهم يشعرون بالراحة التي تنتج عن استخدام العقاقير.

ويتفق خبراء التغذية والفسيولوجيا والطب على أنه لا بد من اتباع برنامج للتدريب البدني بشكل منتظم لتخفيض حجم الدهون في الجسم والحفاظ على القلب قوياً، وسليماً، والعضلات متناسقة.

والبرنامج البدني الجيد يفيد الجهاز الطرفي العميق، ومن هذه الفوائد:

- التدريب البدني يعطي مزيداً من الطاقة ويحمي من الكسل.
- التدريب البدني يزيد عملية الأيض، ويعمل على ضبط الشهية، وبذلك يحافظ على الوزن.
- يساعد على دخول المزيد من الحامض الاميني (تريبتوفان) إلى المخ، مما يعزز الحالة المزاجية. (والتريبتوفان) هو مؤشر للناقل العصبي (سيروتونين) والذي يلاحظ انخافض نسبته لدى العديد من الأشخاص المكتئبين.

الوصفة الحادية عشرة للجهاز الطرفي العميق

الاهتمام بتغذية الجهاز الطرفي

يحتاج الجهاز الطرفي إلى الدهون لكي يعمل بكفاءة، وهناك أنواع من الدهون أفضل من غيرها مثل: الأحماض الدهنية (أوميغا -٣) التي توجد بكثرة في السمك، والبروتين ايضا مهم للحفاظ على صحة الجهاز الطرفي، فالبروتينات مكون أساسي للموصلات العصبية في المخ. وقد وجد أن انخفاض مستوى (الدوبامين) و(النوريبينيفرين Norepinephrine) يؤدي

إلى الاكتئاب والاضطرابات المزاجية. ولذلك من المهم تناول البروتينات بمقادير متوازنة مع الدهون والكربوهيدرات. ومن أغنى مصادر الطعام بالبروتين: الجبن، والسمك الخالي من الدهن، والحبوب، والبندق.

وإن انخفاض مستويات (السيروتونين) يرتبط غالباً بالقلق، والتقلب المزاجي، وعدم المرونة العاطفية والعصبية. ولتعزيز مستويات (السيروتونين) تناول وجبات متوازنة مع وجبات خفيفة من الكربوهيدات المركبة مثل: رقائق البسكويت أو الخبز المصنوع من الحبوب غير المنخولة، كما أن التغذية والتدريبات البدنية تلعب دورها.

وإن تناول الحامض الاميني (ل – تريبتوفان L. trytophan)، وهو حامض اميني طبيعي يوجد في اللبن، واللحم، والبيض، مفيد في تحسين النوم، وتقليل العدوانية، وتحسين التحكم المزاجي، وليس له آثار جانبية، مما يعطيه ميزة عن الأدوية الأخرى المضادة للاكتئاب.

وقد أوصت بعض الدراسات الحديثة باستخدام (الأينوستيول inositol) وهو من عائلة فيتامين B، وهو متوفر في متاجر بيع الأطعمة الصحية. وإن تناول (١٢–٢٠) ملغم منه يومياً يعمل على تقليل التقلبات المزاجية والاكتئاب. وينبغي أن تستشير طبيبك قبل تناول هذه المواد أو غيرها.

وأما انخفاض مستويات (النوريبينيفرين) و (الدوبامين)، فهذا يرتبط بالاكتئاب، والكسل، وضعف التركيز، والسلبية، والتشوش الذهني. ولتعزيز هذه المكونات ينصح بتناول الوجبات السريعة التي تحتوي على البروتينات (مثل اللحم، والبيض، والجبن) وتجنب الكربوهيدات البسيطة مثل الخبز، والكيك، والباستا، والسكرنبات.

العقد القاعدية.... القلق والخوف

وظائف العقد القاعدية

- الربط بين الشعور والحركة.
- تيسير السلوك الحركي الدقيق.
- قمع أي سلوك حركي غير مرغوب.
- ضبط السرعة المهددة للجسم أو مستوى التوتر بالجسم.
- تقوية الدافع.
- التحكم في السعادة والبهجة.

إن التكامل بين المشاعر والأفكار والحركة يحدث في العقد القاعدية، والتي هي عبارة عن مجموعة من التركيبات التي توجد في مركز المخ وتحيط بالجهاز الطرفي العميق. وهذا هو السبب في أنك تقفز عندما تكون سعيداً، وترتعش عندما تكون غاضباً، وتتجمد عندما تخاف، وينعقد لسانك عندما ينتقدك مديرك. فالعقد القاعدية تعمل على تسهيل التكامل بين المشاعر والأفكار وحركات الجسم، وعندما تكثر المدخلات وتشتد العاطفة تميل العقد القاعدية إلى الانغلاق دونها، فلا تصدر عن الجسم أي حركة.

وعندما تزيد حركة العقد القاعدية كما يحدث مع الأشخاص الذين لديهم ميول أو اضطرابات قلق، غالباً ما يشعر الشخص بأن الضغط

قد سيطر عليه بما يجعله يجمد ويسكن عن التفكير أو الحركة. أما عندما تقل حركة العقد القاعدية كما يحدث مع المصابين باضطرابات قصور الانتباه، فإن الضغط يجعلهم يتحركون.

ومن أدلة دور العقد القاعدية في التحكم الحركي يأتي من فهم مرض الشلل الرعاش ومتلازمة توريت. ويحدث الشلل الرعاش بسبب نقص (الدوبامين) في جهاز العقد القاعدية. واعراض هذا المرض رعشة في اليدين، وتصلب عضلي إلى جانب الحركة المتقطعة، وثقل الحركة، وانعدام تغييرات الوجه، وبطء الحركة. وعادة ما يعطى المريض أدوية تعمل على زيادة (الدوبامين) مثل: L-dopa والتي تخفف كثيراً من هذه الأعراض وتسمح بحركة سليمة.

ومن خلال أبحاث تصوير المخ تبين أن العقد القاعدية لها دور في ضبط السرعة المهددة للجسم أو مستوى القلق. فالحركة الزائدة في هذا الجزء ترتبط بالقلق، والتوتر، وزيادة الوعي، والخوف. وقلة الحركة تؤدي إلى مشاكل في الدافعية، والطاقة، والمثابرة.

مشاكل جهاز العقد القاعدية.

- القلق والعصبية.
- نوبات هلع.
- ظهور اعراض مادية للقلق.
- الميل لتوقع الأسوأ.
- تجنب الدخول في صراعات.
- متلازمة توريت.

- توتر وآلام العضلات.
- ارتعاش
- صداع
- نقص أو زيادة في الحافزية.

الناقلين العصبيين الدومبامين والسيروتونين:

الناقلات العصبية هي عبارة عن رسائل كيميائية تساعد المخ على أداء وظائفه. ويوجد في المخ آلية تعمل على إحداث توازن بين (الدوبامين) و(السيروتوفين) وقد يختل هذا التوازن في العقد القاعدية. ويدخل (الدوبامين) في الحركات العصبية، كما أن له دوراً في الدافعية، وطول فترة الانتباه، وتحديد سرعة استرخاء الجسم. أما (السيروتونين) فيلعب دوراً كبيراً في التحكم المزاجي، وتحويل الانتباه، والمرونة المعرفية. وعندما ترتفع نسبة الدوبامين في المخ تقل فاعلية السيروتونين والعكس صحيح.

فمثلاً عندما أعطي شخصاً منبهاً نفسياً لمعالجة قصور الانتباه، فإنه يعمل من خلال زيادة وجود الدوبامين في العقد القاعدية، وهذا يساعد على التركيز، والمثابرة، والدافعية. فاذا اعطي كمية كبيرة، فإنه يصاب بالهوس، والتقلب المزاجي، وعدم المرونة (وهذه اعراض تدل على نقص السيروتونين بدرجة كبيرة). وبالعكس إذا أعطي الشخص المصاب بقصور الانتباه دواء يزيد في نسبة السيروتونين في المخ مثل Prozac (وهو دواء يمنع بشكل انتقالي إعادة امتصاص السيروتونين) فسيؤدي في الغالب إلى زيادة أعراض قصور الانتباه، ولكن المريض لن يبالي بهذا.

وصفات العقد القاعدية للتغلب على الخوف.

إن العقد القاعدية تعمل على ربط المشاعر بالحركات والحفاظ على تتابع وسلامة السلوك الحركي العصبي، وضبط سرعة استرخاء الجسم أو مستوى القلق، بالاضافة إلى تحكمها في مستوى الدافعية ومشاعر السعادة والبهجة.

الوصفة الأولى

أبعد الأفكار السلبية التلقائية القائمة على التنبؤ بالمستقبل.

ان الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في العقد القاعدية غالباً ما يكونون خبراء في توقع الأسوأ. ولمعالجة هذا الجزء من المخ لا بد لهؤلاء. أن يتعلموا كيف يتغلبون على ميلهم للتوقعات المتشائمة. فالضغط الدائم من التوقعات السلبية يقلل كفاءة جهاز المناعة ويزيد من احتمالية المرض. فأفكار الإنسان تؤثر على كل خلية في جسمه.

وان تعلم كيفية قتل الأفكار السلبية التي تدور بذهنك أمر ضروري لنجاح التعامل مع القلق الناتج عن هذا الجزء من المخ ولذلك ينصح باتباع الخطوات التالية متى شعرت بالقلق أو التوتر:

الخطوة الأولى:

دون الحدث الذي يشعرك بالقلق كأن يكون إلقاء كلمة أمام جمع من الناس.

الخطوة الثانية:

راقب ودوّن الأفكار السلبية التي تطرأ على ذهنك. وغالباً أنك حينما تكون قلقاً، فذهنك لن يتوقع إلا الأسوأ.

الخطوة الثالثة:

صنف الأفكار على أنها أفكار سلبية تلقائية تقوم على التنبؤ بالمستقبل. وغالباً أن عملية تصنيف الفكرة ذاتها من شأنها أن تمنع تأثيرها عليك.

الخطوة الرابعة:

عارض هذه الأفكار السلبية. اكتب إجابة تفندها وتعارضها. فلا تصدق كل فكرة تطرأ على ذهنك. فالفكرة ليست إلا فكرة وليست حقيقة. ولهذا فإن الفكرة إذا اعتمدت على القلق الناتج عن العقد القاعدية، فغالباً ما تكون غير دقيقة، ولذلك ليس هناك ما يدعوك لتصديق كل فكرة تطرأ على ذهنك. وبامكانك أن تغير هذا النمط، وتساعد العقد القاعدية على الهدوء من خلال توقع الأحسن.

الوصفة الثانية.

استخدم التخيل الموجه.

من المهم أن تضبط العقد القاعدية بحيث تتمتع بالمستوى المطلوب من الصحة والاسترخاء. وافضل طريقة لتحقيق هذا هي ان تتبع نظام استرخاء يومي. فقضاء (٢٠) دقيقة يومياً في تدريب جسمك على الاسترخاء سيكون له فوائد عديدة تشتمل على تقليل حجم القلق، وتخفيض ضغط الدم، وتقليل التوتر وآلام الأعصاب، وتحسين الحالة المزاجية. فاستخدم أسلوب التخيل الموجه الرائع بشكل يومي.

الوصفة الثالثة

التنفـــس البطنـــي

تنفس ببطء وعمق على أن يكون معظم التنفس من البطن. وعندما تشعر بقلق اتبع الآتي:

- **تنفس ببطء**
- **اقتل الأفكار السلبية التلقائية التي تقوم على التنبؤ بالمستقبل.**
- **لا تلق اهتماماً بالقلق.**
- **اذا لم تفلح الارشادات السابقة، تناول الدواء الذي وصفه لك الطبيب.**

التنفس مهم جداً. والهدف من التنفس هو الحصول على الأكسجين من الهواء وطرد ثاني أكسيد الكربون، وكل ذرة في جسمك تحتاج إلى أكسجين، لكي تؤدي وظيفتها. وخلايا المخ بشكل خاص حساسة جداً للأكسجين حيث إنها تموت بعد أربع دقائق من حرمانها منه. وإذا حدث تغير بسيط في محتوى الاكسجين في المخ، فإن ذلك من الممكن أن يحدث تغيراً في مشاعر الشخص وتصرفاته. وعندما يغضب الشخص، فإن هذا يؤدي إلى تغيير نمط تنفسه في الحال حيث يصبح التنفس سريعاً، وسطحياً، وهو نمط غير فعال حيث يؤدي إلى قلة نسبة الأكسجين في دم الشخص الغاضب، وبالتالي تقل في المخ، مما يزيد في العصبية، والاندفاع، والارتباك، والميل للسلوكيات السلبية مثل: الصياح، والتهديد، أو ضرب الآخرين.

الوصفة الرابعة

التنويم المغناطيسي الذاتي

يوجد أشكال عديدة للتأمل غالباً ما تتضمن التنفس البطني والتخيل الموجه. في كتابه (استجابة الاسترخاء) يحكي الدكتور هيربت بنينسون كيف أنه جعل مرضاه يركزون على كلمة واحدة فترة معينة من الوقت يومياً على ألا يفعلوا شيئاً غير هذا خلال تلك الفترة. فإذا ما فكروا في شيء آخر غير هذه الكلمة كان عليهم أن يدربوا ذهنهم على إعادة التركيز على تلك الكلمة. وقد وجد لهذا التدريب نتائج رائعة: حيث حدث انخفاض في ضغط الدم، وتوتر العضلات لدى مرضاه.

يعتمد التنويم الايحائي (المغناطيسي) الذاتي على مصدر قوة طبيعي يعمل على تهدئة العقد القاعدية، وهذه القوة الطبيعية ستجدها داخلك، حيث تكمن في قدرتك على تركيز انتباهك. فالكثيرون لا يدركون أن التنويم المغناطيسي (الايحائي) ظاهرة طبيعية، فهي حالة متغيرة ندخل فيها ونخرج منها. ومن بين امثلة التنويم المغناطيسي التي تحدث بشكل طبيعي (التنويم المغناطيسي أثناء السير في الطرق السريعة)، وفيه يتغير الاحساس بالوقت لدى الشخص ووعيه. وتغير الاحساس بالوقت من السمات المميزة لحالات التنويم المغناطيسي. فكم مرة اندمجت فيها في قراءة كتاب، أو مشاهدة فيلم جيد لدرجة جعلت ساعتين تمران وكأنهما دقائق. في هذه الأحوال، يزداد تركيز المرء بشكل يجعله يدخل في حالة من التنويم المغناطيسي.

خطوات سهلة للإيحاء العقلي
(التنويم المغناطيسي)
الاسترخاء

الخطوة الأولى.

اجلس على كرسي مريح، واضعا قديمك على الأرض، ويديك على فخذيك.

الخطوة الثانية.

حدد بقعة على حائط تكون فوق مستوى عينيك بقليل. ركز في هذه البعقة وأثناء تركيزك عد ببطء إلى عشرين. لاحظ أنك ستشعر خلال فترة وجيزة بتثاقل في جفون العين. أغمض عينيك. وحتى إذا لم تشعر برغبة في ذلك أغمضهما ببطء أثناء عدك إلى العشرين.

الخطوة الثالثة.

وبعد ذلك خذ نفساً عميقاً قدر الامكان ثم أخرجه ببطء شديد. كرر هذا ثلاث مرات. ومع كل نفس داخل استشعر ببطنك وصدرك وهما يرتفعان وتخيل أنك تستنشق سلاماً وهدوءاً. ومع كل نفس خارج استشعر بطنك وصدرك وهما يسترخيان ويقذفان بكل توتر وكل شيء يعوقك عن الاسترخاء. في هذه المرحلة ستلاحظ أن هدوءاً بدأ ينتابك.

الخطوة الرابعة.

بعد ذلك اضغط على عضلات جفنيك بأن تضغطهما بشدة قدر المستطاع، ثم دع هذه العضلات تسترخ. راقب حجم ما تشعر به من استرخاء في هذا الجزء. ثم تخيل أن استرخاء عضلات الجفنين قد امتد لعضلات الوجه. ثم لأسفل نحو الرقبة، والكتفين، والذراعين، ثم إلى الصدر وبقية أجزاء الجسم. وستأخذ جميع العضلات مؤشر الاسترخاء من عضلات الجفون، ثم تسترخي بشكل متتابع حتى تصل إلى عضلات القدمين.

الخطوة الخامسة.

وبعد أن تشعر باسترخاء في جميع أجزاء جسمك، تخيل أنك في أعلى سلم متحرك. قف على هذا السلم، وابدأ في النزول وأنت تعد ببطء تنازلياً من عشرين وبمجرد أن تصل إلى بداية السلم ستشعر في الغالب باسترخاء شديد.

الخطوة السادسة.

استمتع بالهدوء والسكينة عدة لحظات، ثم ارجع إلى السلم المتحرك، وابدأ في الصعود وأنت تعد تصاعديا حتى رقم (عشرة). عندما تصل إليه افتح عينيك واستشعر الاسترخاء والانتعاش واليقظة الشديدة.

بعد ممارسة هذا الأسلوب عدة مرات أضف أسلوب التخيل البصري.

التخيل البصري

اختر لك ملاذاً، مكاناً تشعر فيه بالراحة ويمكنك فيه أن تتخيل بكل حواسك، مثلاً الشاطئ، حيث يمكنك أن تسترخي، وترى صوراً

جميلة، وترى المحيط، وتلمس الرمال، وتحس بالنسيم ودفء الشمس على بشرتك، وتشم الهواء المالح، وتسمع طيور النورس والأمواج ولعب الأطفال. ويمكن أن يكون ملاذك مكاناً حقيقياً أو خيالياً، فاي مكان ترغب في قضاء وقتك فيه يصلح أن يكون ملاذاً لك.

بعد أن تصل لبداية السلم المتحرك تخيل نفسك في ملاذك الخاص جداً. تخيل هذا الملاذ بجميع حواسك عدة دقائق.

هنا تبدأ المتعة. فبعد ان تنتهي من خطوات الاسترخاء وتتخيل نفسك في ملاذك يكون عقلك على استعداد لأن يتغير.

ابدأ في النظر على نفسك كما تريدان أن تكون – ليس كما أنت الآن ولكن كما تريد أن تكون. ضع خطة بحيث تقضي على الأقل (٢٠) دقيقة في أداء هذا التدريب المغير لنمط الحياة والذي تشعر معه بمزيد من الطاقة وسوف ترى نتائج مذهلة.

الوصفة الخامسة

قاعـــــــــدة (١٨، ٤٠، ٦٠).

إن الاشخاص الذين يعانون من مشاكل في العقد القاعدية غالباً ما يقضون أيامهم في القلق من نظر الآخرين لهم. ولمساعدة مثل هؤلاء الأشخاص على التغلب على هذا علمهم قاعدة (١٨ ، ٤٠ ، ٦٠).

عندما يكون الشخص في الثامنة عشرة من عمره ينتابه القلق من نظرة الآخرين اليه، وعندما يبلغ الأربعين لا يهتم أبداً بنظرة الآخرين اليه، اما عند الستين، فيدرك أن أحداً لم يكن يهتم به على الإطلاق.

وإن الناس غالباً ما تقضي أيامها في القلق والتفكير بشأن أنفسهم، وليس التفكير فيك. فكّر في يومك، ما الذي فكرت فيه اليوم، هل فكرت في أفعال الآخرين أم هل فكرت فيما عليك فعله. أو فيما تريد فعله؟ وكم معي من المال؟ وكم سبب لي المدير من صداع؟ وهكذا، فالناس يفكرون في أنفسهم وليس فيك؛ ولذلك عليك أن تبني أفكارك وقراراتك على أهدافك، وليس أهداف والديك وأصدقائك وزملائك في العمل.

إن أساس مشكلة الذين يعانون من مخاوف مرضية اجتماعية أو الذين يشعرون بالخوف وعدم الراحة في المواقف الاجتماعية هو القلق بشأن نظرة الآخرين لهم، واساس المشكلة هو اعتقادهم أن الآخرين ينتقدونهم من حيث المظهر والملبس والكلام....الخ.

ويصاب المرضى بالذهول حينما يدركون أن كل جهد بذلوه في القلق من نظرة الآخرين لهم كان جهداً ضائعاً تماماً، وكان يمكن بذله بشكل بناء في تحقيق أهدافهم وتوجهاتهم.

إن اكثر أنواع الخوف شيوعاً هو الخوف من الحديث أمام جمع الناس. وهناك مرضى ذكروا أنهم رسبوا في كلياتهم؛ لانهم رفضوا أن يقفوا أمام الفصل ويلقوا كلمة. وهذا الخوف أساسه من رأي الآخرين فيهم، وفي أسلوب عرضهم. والأشخاص الذين يخافون من الحديث أمام الجموع غالباً ما يعتقدون أن من سيسمعونهم سوف يسخرون منهم أو ينظرون اليهم بشكل سلبي. ولكن الحقيقة هي أن بعض الحضور ربما حتى لم يستمعوا لما قيل؛ وذلك لأنهم مشغولون بالقلق بشأن الكلمة التي سيلقونها، أو بشأن مشاكلهم الخاصة. أما من يستمعون فغالباً ما يتمنون النجاح للمتحدث، لأنهم يعرفون من خلال تجاربهم الخاصة مدى صعوبة الوقوف أمام جمع وإلقاء كلمة.

الوصفة السادسة

التعامل مع الصراع

هناك أشخاص كثيرون يخافون من الصراع مع الآخرين بشكل يجعهلم يفعلون كل ما يمكنهم لتجنب أي خلاف. وهذا الخوف المرضي من الصراع يؤدي إلى مزيد من الصراعات في العلاقات.

إننا عندما نستسلم لنوبات غضب الأطفال، أو نسمح لشخص آخر أن يستأسد علينا أو يتحكم فينا، فإن هذا يجعلنا نشعر بمشاعر سلبية تجاه أنفسنا، فيتأثر تقدير الذات لدينا وتنهار علاقتنا مع الطرف الآخر. إننا نعلم الآخرين بعدة طرق كيفية التعامل معنا، وذلك من خلال ما نسمح به وما لا نسمح. والخائفون من الصراع يعلمون الآخرين أنه لا بأس في أن يظلموهم، وأنه لن يترتب على سوء سلوكهم أي نتائج.

ويبدو أنه لكي يكون لنا قوة شخصية في أي علاقة، لا بد أن يكون لدينا رغبة في أن ندافع عن أنفسنا عما نعتقده صواباً، وهذا لا يعني أن نكون قساة أو عدوانيين، إذ إن هناك طرقاً تتسم بالعقلانية والود تستطيع من خلالها أن تكون حازماً، وهذا شيء ضروري.

والحزم يعني أن تعبر عن مشاعرك بطريقة صارمة، ولكن في نفس الوقت تتسم بالتعقل، ولا يعني هذا أن تكون قاسياً أو عدوانياً.

- قواعد تساعدك على أن تكون حازماً بشكل صحي.
- لا تستسلم لغضب الآخرين لمجرد أنه يشعرك بعدم راحة.
- لا تجعل آراء الآخرين تؤثر على شعورك برأيك. ولا بد أن يكون رأيك هو الأهم ولكن في حدود.

- قل ما تعنيه، ودافع عما تعتقد أنه صواب.
- سيطر على نفسك وسلوكك.
- كن ودوداً قدر الامكان، ولكن الأهم من ذلك أن تكون حازماً في موقفك.

الوصفة السابعة

تناول أدوية العقد القاعدية.

يبدو أنه غالباً ما يكون لأدوية القلق تأثير كبير في حل مشاكل العقد القاعدية. فالعصبية والضغط المزمن، ونوبات الهلع، والتوتر العضلي كل هذا غالباً ما يستجيب للأدوية عند فشل الوسائل الأخرى، وهناك خمسة أنواع من الأدوية تساعد على معالجة الاكتئاب. ولا زالت مركبات (البينزوديازبين من أدوية القلق المشهورة). ومن بين هذه المركبات Tranxene, (Oxuzepam) Serax, .(alprazolam) Xanax, (diazepam) Valium (Lorazepam) Ativan (Clorazepate)، وهناك مزايا عديدة لهذه الأدوية، فتأثيرها سريع وآثارها الجانبية قليلة، وفاعليتها كبيرة، أما عيوبها، فإن الاستعمال الطويل لها يؤدي إلى إدمانها.

وهناك ايضا Lexotanil (Bromazepam)، ويعتبر (buspirone) Buspar علاجاً فعالاً لمعالجة القلق المزمن، وهو يمتاز بأنه لا يؤدي إلى الإدمان.

وهناك بعض أدوية الاكتئاب يمكن أن تساعد بشكل خاص الذين يعانون من اضطرابات هلعية مثل: Tofranil (impiramine) و (phenelzine)

Nadril وهذه الأدوية تفيد المرضى الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الطرفي ومشاكل في العقد القاعدية.

وعلاج مشاكل العقد القاعدية البؤرية كمشاكل الجهاز الطرفي البؤري يكون باستخدام مواد تحافظ على النشاط العصبي مثل Lithium و tegretol و depa dote.

وأدوية الذهان تساعد في علاج حالات الاكتئاب الحاد مثل: Risperdal (resperidone) و Mellaril (thioridazine) و Haldol (haloperidol). ونظراً للآثار الجانبية لهذه الأدوية من المفضل جعلها الخيار الآخير. أما عند علاج الذهان، فهذه الأدوية غالباً ما تنقذ حياة الشخص المريض.

الوصفة الثامنة

تغذية العقد القاعدية

إن نوعية الأكل الذي نتناوله ذات تأثير مهم على مشاعرنا. فإذا كنت تعاني من نشاط زائد في العقد القاعدية وقلق، فمن الأفضل أن تضع لنفسك نظاماً غذائياً متوازناً لا يجعلك تشعر بجوع مفرط أثناء النهار؛ وذلك لأن نقص السكر يزيد من حدة القلق. أما إذا كنت تعاني من انخفاض نشاط العقد القاعدية وانخفاض الدافعية، فسوف يفيدك اتباع نظام غذائي تزيد فيه نسبة البروتينات وتقل نسبة الكربوهيدات، وذلك لتعطي نفسك طاقة اكثر أثناء النهار. ومن المفيد أيضاً التخلص تماماً من الكافيين؛ وذلك لأنه قد يزيد من القلق. والبعد عن الكحوليات يفيد أيضاً في هذه الحالة. وعلى الرغم من أن الكحوليات تقلل نسبة القلق على المدى القصير إلا أن الانقطاع يسبب القلق، ويجعل الشخص القلق أكثر عرضة لإدمان الكحول.

وهنـاك بعـض مستحـضرات الأعـشاب يمكـن أن تـساعد علـى عـلاج الاكتئاب، كما يمكن أن يكون لها تـأثير مهدئ على العقـد القاعديـة، ومـن أمثلـة هـذه المستحـضرات العشبية (مـستخلص فلفـل كـاده) و(أعـشاب النـاردين)، ومـن المفيـد في هـذا الـشأن تنـاول فيتامينـات B، وخاصـة، B بجرعات من (١٠٠-٤٠٠) ملليغرام، فإذا تناولت (B) بهذه الجرعـات، يلـزم أن تتناول جرعة محكمة من مركب B. كمـا ان لـروائح الزيـوت الأساسية (البابونج والخزامى) تأثير مهدئ.

ترابط وثيق
بين العقل والجسم

لقد كان خبراء الطب والفلسفة في القرن السابع عشر يدورون حول محورين متناقضين في ما يخص العلاقة بين العقل والجسم. منهم من كان يأخذ برأي ديكارت الفيلسوف والرياضي الفرنسي، الذي كرّس الانقسام بين الاثنين، وأسهم في هذا الإنقسام بين العقل والجسد، ضمن الفلسفة الغربية القائمة على أساس (ازدواجية العقل – الجسم).

ولكن في الجهة المقابلة، كان بعض الفلاسفة الأوروبيين يأخذ بآراء الكثيرين من المتصوفة الشرقيين الذين كانوا انذاك دائبين على بحث نفس الموضوع، حيث توصلوا إلى الرأي المضاد القائل إن العقل والجسد ينتميان معاً إلى ترابط وثيق وإلى (استمرارية لا تنفصم).

رجحان الفلسفة الشرقية.

وقد كان رجال الطب والعلم الأوروبيون في ما مضى، أميل إلى الطعن بالرأي الشرقي، ولكنهم بعد أن استزادوا علماً وتعمقوا في الغوص والبحث في أعماق الأعمال، أدركوا أن الصوفيين كانوا على صواب، وأن (رينيه ديكارت) كان مخطئاً.

واليوم، يرى علماء النفس وخبراء الأعصاب، أن هذين الرأيين ليسا متناقضين بهذه الصورة، وأن الدماغ موطن الأفكار والعواطف، هو مجرد (عضو آخر) من أعضاء الجسم، ولو أنه عضو أعقد من سائر الأعضاء، وأن الأفكار والعواطف التي يبدو أنها تلوّن واقعنا، انما هي نتيجة لتفاعلات بيئية كهربية – كيميائية، تجري دوماً داخل وبين الخلايا العصبية.

اختلاف واتفاق.

لو أغمض الإنسان عينيه لحظة، وأعمل فكرة، كما كان يفعل الفلاسفة عبر القرون، فإن العالم الكامن في عقل الإنسان، يبدو مختلفاً جداً عن العالم الذي تسكنه أجسامنا. وهذا الفراغ النفساني في أدمغتنا هو فراغ لا تحده حدود؛ كما أنه فراغ نوراني.

ويبدو واضحاً أنه لا بد من أن يكون هذا الفراغ الذي يكمن في العقل، مصنوعاً من مادة مختلفة عن المواد المصنوع بها سائر أعضاء الجسم. فلو أنك جرحت شرياناً من شرايين الجسم، فإن الدم يندفع على الفور، بينما لو جرح الجراح قطعة من الدماغ، فإن الأفكار والعواطف لا تسيل. فعاطفتي الحب والغضب مثلاً لا يمكن جمعها ووضعها في أنبوب اختبار، كما لا يمكن وزنهما أو قياسهما.

إن الشدة أو الضغط العاطفي أقل سوءاً من الاكتئاب، إلا أنها ضارة جسمياً وعقلياً، والشدة الحادة يمكن أن تلحق الأذى بالجملة القلبية الوعائية. كما أن الداء السكري لا ينسجم مع الاكتئاب حيث ان الاكتئاب يؤدي إلى نقص استجابة الجسم للأنسولين. وإن ضربات

قلب الشخص المكتئب تكون ثابتة بشكل غير طبيعي، بينما ينبغي أن تكون قابلة للتغير في حالات الإنسان.

وحدة بين العقل والجسد.

إن سلامة الجسم منوطة بسلامة العقل، كما ان سلامة العقل منوطة بسلامة الجسم. من الناحية العلمية يبدو الاستنتاج سليماً، لأن الدماغ وبقية أعضاء الجسم، تتقاسم نفس المنظومات الجسمانية – العصبية، والغددية والمناعية. وما يحدث للبنكرياس والكبد مثلاً يمكن أن يؤثر تأثيراً مباشراً على الوظيفة الدماغية. ومن الجهة المقابلة إذا حدثت اضطرابات بالدماغ، فإنها يمكن أن تطلق موجات صدامية بيوكيميائية، وتحدث اضطراباً في سائر أنحاء الجسم.

رفع الروح المعنوية.

إن تحسين المزاج يمكن أن يكون دواء قوي المفعول. فكل إنسان تمر به فترات من حياته، يحس فيها بأن خللاً ما قد تسرّب إلى كيانه فأفقده نعمة الصحة، وأن الجهود التي اقتضتها تكاليف حياته، من القيام بأعمال مرهقة جسمانياً وعاطفياً قد أحدثت فيه آثاراً نفسانية مرهقة. وبعد عرض نفسه على الطبيب، قد تشخّص شكواه بأنها مرض شرياني الكليلي، تكون عاقبته جراحة قلبية.

وبعد العملية قد يصبح عرضة لنوبات من الاكتئاب، تشتد أحياناً وتخف أحياناً أخرى. وأخيراً قد يصف له الطبيب أقراصاً مضادة

للاكتئاب، تحوّل مجرى حياته إلى طريقة جديدة من التفكير في أمور الصحة والمرض.

فقد يتساءل: (هل اكتئابي هو سبيل آفتي القلبية، أم أن هذه الآفة هي سبب الاكتئاب). ولو عرضت هذه الحالة على الأطباء، لكان حكمهم عليها بأنها من الأعراض الملازمة لنمط (الحياة الجديدة)، وهذه أعراض أدخلت الآن في السياق الطبي العام بالنظر لتفشّيها بين ملايين الناس.

ونتيجة لهذه الشمولية: فإن أعداداً الأطباء والمرضى المتزايدة أيضاً، تدرك الآن أن الأحوال العقلية والرفاهية الجسمانية آمران مترابطان ترابطاً وثيقاً. فالجسم السقيم يمكن أن يفضي بصاحبه إلى عقل مريض، كما أن العقل المريض يمكن أن يؤدي إلى جسم سقيم.

هل الدماغ أكثر من عضو؟

من الناحية التشريحية ليس الدماغ سوى عضو من أعضاء الجسم، وهو يؤدي وظائفه على أساس نفس المبادئ البيوكيميائية التي تؤدي بها الغدة الدرقية مثلاً أو البنكرياس. وما نحس به كمشاعر حسنة أو سيئة، انما هو على المستوى الخليوي إلا تفاعل معقد بين مواد كيميائية ونشاط كهربائي بالجسم. من هذه الناحية يمثل الاكتئاب اختلالاً في توازن هذا التفاعل، وهذا الاختلال يمكن أن يؤدي إلى عواقب وخيمة، شأنه شأن أفدح الأمراض الجسمانية. وإن (علم مرضيات pathology) الاكتئاب، يثبت بوضوح بأن عقل الإنسان وجسده، ليسا منفصلين عن بعضهما أبداً، وإنما هو جزء من منظومة واحدة، وهذا الترابط يتخذ

شكلا غامضاً يجعل حدة المرض في مكان من الجسم أكثر سوءاً وأوخم عاقبة.

الأمراض تزداد سوءاً إذا رافقها الاكتئاب.

إن مرض القلب هو واحد من جملة الأمراض التي تزداد سوءاً إذا رافقها الاكتئاب. كما ان المرضى المصابين بأمراض جسمية مثل السرطان والداء السكري وترقق العظام، تتضاعف خطورة أمراضهم إذا كان يرافقها اكتئاب سريري. ولهذا السبب بدأ الطب في تركيز اهتمامه في فهم ما هو جارٍ في الجسم. ومن حسن الطالع فإن العلماء قد خطوا خطوات واسعة نحو فهم الأسباب الكامنة وراء الاكتئاب.

دور الهورمونات.

إن الفكرة القائلة أن معالجة الاكتئاب يمكن أن تخفف من شدة الأمراض الأخرى لها سند بيكوكيمائي أساسي، إذ أنه من الواضح بأن كيمياء الدماغ تتحكم في أمور أخرى تفوق مجرد العواطف.

مثلاً، إن دماغ الإنسان الذي يحس بحالة من الفزع، يحفّز غدتي الكظر في أعلى الكليتين على إفراز الادرينالين بغزارة، مما يسبب هيجان المعدة. وعندما يستثار العقل جنسياً فإن ردود الفعل الجسمية تبدو واضحة. فالمواد الكيميائية الدماغية المسماة ناقلات عصبية (neurotransmitters)، تومضى لإحدى الخلايا، بأن الخلية المجاورة لها قد قدحت شرارتها، وأن عليها أن تتلقى رسالتها وتنقلها بدورها إلى خلية أخرى، وهلم جرا – وذلك في لمح البصر. كما أن هناك مواد كيميائية

دماغية، مثل سيروتونين (serotonin) تجول في كل أنحاء الجسم – وليس في الدماغ لوحده.

كيفية تأثير المواد الكيميائية على الأمراض.

الواقع لا أحد يدري على وجه الدقة السبب الذي يجعل لهذه المواد الكيميائية، ذلك التأثير على الأمراض. ولكن فإن الأبحاث المبدئية قد أثمرت بعض الايضاحات... مثلاً: عندما يباشر السيروتونين جولاته في الدم، فإنه يجعل الصفيحات الدموية أقل لزوجة – وبالتالي أقل تماسكاً مع بعضها وقدرة على تشكيل الخثرات أو الجلطات.

وقد تكون لها آلية أخرى. فقد تبين أن ضربات قلب الشخص المكتئب، تكون ثابتة بشكل غير اعتيادي، وهذا ليس بالضرورة شيئاً محموداً، لأن دقات القلب ينبغي، بشكل مثالي، أن تكون قابلة للتغير تبعاً للأوضاع المتغيرة التي يمر بها الإنسان. وهذا معناه استعداد القلب للتجاوب تجاوباً صحيحاً مع شتى الواجبات الملقاة عليه.

كما أن هناك رابطة أخرى ممكنة بين المرض القلبي والاكتئاب، وهي مادة كيميائية تدعى (C-Reactive Protein – CRP) فالكبد في الأحوال المعتادة يفرز هذه المادة، استجابة لإنذار تطلقه الجملة المناعية بالجسم عندما يمرض أو يصاب، ومادة CRP هذه، مرتبطة بالالتهاب الذي ينجم عن المرض أو الإصابة.

ولأسباب ما تزال مجهولة تبين وجود ارتفاع في مستوى مادة CRP عند الأشخاص المكتئبين. وبالنسبة للمرضى الذين تكون شرايينهم قد

تضررت بسبب تراكم لويحات الكوليسترول، فإن تزايد فرص التهابها، قد يؤدي إلى زيادة احتمال انفصال قطعة من لويحة، وسدّها للشريان.

وبالنسبة لداء السكري فهو مرض آخر لا ينسجم مع الاكتئاب. فالاكتئاب يؤدي إلى تقليل استجابة الجسم للأنسولين، وهو الهورمون الذي يحسن تصنيع سكر الدم، عن طريق هورمون الكورتيزول، الذي يكون بنسبة زائدة لدى المرضى المكتئبين.

كما أن الكورتيزول Cortisol، يؤدي أيضاً إلى جعل الأشخاص المكتئبين أكثر استعداداً للإصابة بترقق العظام Osteoporosis، ويبدو أن الكورتيزول يعرقل قدرة العظام على امتصاص الكلس.

علاج بالصدمة الكهربائية.

إن الغاية من هذه الطريقة العلاجية Shock treatment، هي إعادة ترتيب الحالة الكهربائية بالدماغ عن طريق إحداث صدمة دماغية. تشمل هذه الطريقة إعطاء جرعات خفيفة من التيار الكهربائي. ويمكن أن تنجح بشكل مدهش في معالجة المرضى الذين لا يستفيدون من العقاقير المضادة للاكتئاب.

الشدة والاكتئاب.

الشدة أو الضغط العاطفي، تنتمي إلى مرض الاكتئاب، وهي أقل من سوءاً، إلا أنها ضارة أيضاً – جسمياً وعقلياً.

الشدة نوعان: حاد acute ومزمن Chronic النوع الحاد من الشدة يأتي تجاوباً مع خطر وشيك ماثل، وهو يحدث بالجسم طوفاناً قوياً من الهورمونات التي يمكن أن تلحق الأذى بالجملة القلبية الوعائية.

وأما النوع المزمن من الشدة فهو عبارة عن ضغط عاطفي مستمر لا بد للشخص من التحكم به. وهو ينتج هورمونات تستطيع إضعاف الجملة المناعية عند الإنسان وإتلاف العظام.

العقل الباطن

قوة خارقة في أعماق الإنسان

عقلك الباطن هو ذلك الجزء من عقلك الذى يخزن معتقداتك، تجاربك الماضية، مواهبك، وكل المواقف التى واجهتها و كل الصور التى رأيتها فى حياتك. أفضل مثال لفهم عمل العقل الباطن هو تعلم القيادة. ففى البداية تقود وأنت واع تماما لكل ما يحدث حولك أثناء القيادة، و ذلك لأنك تقود بعقلك الواعي، ولكنك بعد فترة تجد نفسك تقود أوتوماتيكيا دون تفكير بالحركة كما كنت تفعل سابقا، و ذلك لأنك أصبحت تقود باستخدام عقلك الباطن الذي خزن مهارة القيادة وأصبح يستخدمها دون أن تشعر .

يحتوي هذا الكتاب على الطرق الفعالة في الوصول إلى الكنز الذي بداخلك، وكيفية الاتصال بقوة عقلك الباطن الخارقة لتحقق في حياتك الصحة والثروة والنجاح والسعادة والنتائج التي ترنو إليها. سوف تشعر أثناء القراءة وبعد الانتهاء منها بأنك بت تملك قوة جديدة لم تكن تعرف بوجودها في داخلك، مما سيترك أثرا إيجابيا على حياتك وحياة المحيطين بك، قوة ترفعك وتدفعك نحو الأعلى، وتجعلك قادرا على عمل كل ما كنت تعتقد أنك لا تستطيع القيام به، فالفشل والنجاح إنما يصدران من مكان واحد، عقلك الباطن، الذي يتحكم بسلوكك دون أن تعلم، ولكي تنجح في حياتك فعليك أن تعرف كيف تتحكم أنت بعقلك الباطن، وتجعله يقودك نحو النجاح والتفوق، وهو ما بذل المؤلف جهدا كبيرا لتوضيحه في هذا الكتاب بلغة سهلة وأسلوب شيق يناسب جميع مستويات القراء.

إنها فرصتك لتتعرف على قوى عقلك الباطن الهائلة، وكيف يمكنك استخراجها وتوظيفها في حياتك العملية. إنه من الكتب النادرة التي ينبغي قراءتها لكل من يريد التقدم والنجاح في الحياة.



Cover Design: Mohammad Ayyoub





دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع
عمان - وسط البلد - مجمع الفحيص التجاري
ص.ب 712577 عمان (11171) الأردن
هاتف 877 4655 فاكس 875 4655 6 962+
www.darkonoz.com
dar_konoz@yahoo.com info@darkonoz.com

